

دراسة طبية نفسية علمية شرعية

الوسواس القهري

دليل عملي للمريض والأسرة والأصدقاء

دكتور / محمد شريف سالم

دار الحقيقة

دراسة طبية نفسية علمية شرعية

الوسواس القهري

دليل عملي للمريض والأسرة والأصدقاء

دكتور محمد شريف سالم

اعتنى بالمادة الشرعية وخرج أحاديثها
أبو إدريس محمد عبد الفتاح

تقديم

د. هدى سلامة

د. أحمد فريد

توزيع مكتبة دار العقيدة

القاهرة - الأزهر

٢ شارع درب الاتراك

ت ٥١٤٢١٧٤

الاسكندرية - باكوس

١٠١ شارع الفتح

ت ٥٧٤٧٢٢١

عنوان الكتاب : الوسواس القهري

اسم المؤلف : د. محمد شريف سالم

تاريخ الطباعة : طبعة أولى : يوليو ٢٠٠٢

طبعة ثانية : يناير ٢٠٠٤

طبعة ثالثة : يناير ٢٠٠٥

طبعة رابعة : نوفمبر ٢٠٠٦

طبعة خامسة : أبريل ٢٠٠٨

رقم الإيداع المحلى : ١٠٧٩٧ / ٢٠٠٢

حقوق الطبع محفوظة للمؤلف

مقدمة الشيخ/ أحمد فريد

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله.

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُمْ مُسْلِمُونَ﴾

[آل عمران: ١٠٢]

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾ [النساء: ١]

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا﴾ [الأحزاب: ٧٠ - ٧١]

ثم أما بعد

فإن أصدق الحديث كتاب الله تعالى. وخير الهدي هدى محمد ﷺ، وشر الأمور محدثاتها، وكل محدثة بدعة، وكل بدعة ضلالة، وكل ضلالة في النار.

ثم أما بعد

فقد اطلعت على كتاب أخى الدكتور محمد شريف سالم سلمه الله من كل سوء، وشرقه في الدنيا والآخرة فالفيتة كتاباً جامعاً مانعاً نافعاً. وهو يعالج قضية من

أهم قضايا العصر وهي مرض الوسواس القهري إذ قلما يغلو بيت في عصرنا من مريض بهذا المرض الذي لا يتألم به المريض فحسب بل تشقى به أسرته ومن تعامل معه غالباً نسأل الله العافية.

إن القلوب قد خلقت لمعرفة علام الغيوب وغفار الذنوب عز وجل، فسعادتها في محبة الله عز وجل وذكره وشكره. وشقاؤها في الإعراض عن الله عز وجل والتعلق بغيره، ولما خلقت القلوب لتوحيد الله عز وجل وعبادته صار علاجها إذا أصيبت بالهم والغم والحزن في طاعة الله عز وجل، والإقرار بتوحيده والتسليم لأمره ولحيه وقضائه وقدره.

لذا قال النبي ﷺ: «ما أصاب عبداً قط هم ولا غم ولا حزن فقال: اللهم إني عبدك ابن عبدك ابن أمتك ناصيتي بيدك ماضٍ فيَّ حكمك عدلٌ فيَّ قضاؤك أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو أنزلته في كتابك أو علمته أحداً من خلقك أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن ربيع قلبي ونور صدري وجلاء حزني وذهاب همي إلا أذهب الله عز وجل همه وأبدله مكان حزنه فرحاً قال: يا رسول الله ينبغي لنا أن نتعلم هؤلاء الكلمات قال: أجل ينبغي لمن سمعهن أن يتعلمهن»^(١).

وقد أفاض أعيى الدكتور محمد شريف في بيان هذا المرض من الجهة الطبية. وذكر أمثلة وحالات متعددة للمرضى، ثم شرع في ذكر العلاج من الجهة الطبية الحديثة حتى ظننت أنه لا يحسن غير هذا، وأنه لم يقف على ما ذكره علماء السنة لعلاج هذا المرض، وخاصة ما ذكره ابن القيم رحمه الله في إغاثة اللهفان، وكذا في

(١) صحيح. رواه أحمد (٣٩٢/١)، والحاكم (٥٠٩/١).

تفسير المعوذتين، فإذا به في شطر الكتاب الثاني ينقل نقولاً طيبة، وكلمات مباركة،
وعلاجات شافية بإذن الله من كتب علماء السنة.

والبحث على كل حال جيد شامل نافع بإذن الله.

فأسأل الله تعالى أن يجزي أخى الطبيب الناجح الدكتور محمد شريف سالم خيراً
على هذا البحث. وأن يفتح له قلوب العباد، وأن يجعله الله غنماً لا غُرماً.

وأبى الله أن يجعل العصمة والكمال لكتاب بعد كتابه كما قال تعالى: ﴿وَلَوْ
كَانَ مِنْ عِنْدِ غَيْرِ اللَّهِ لَوَجَدُوا فِيهِ اخْتِلَافًا كَثِيرًا﴾ [النساء: ٨٢]. وصلى الله
وسلم وبارك على محمد وعلى آله وصحبه وسلم تسليماً.

الشيخ/ أحمد فريد

الإسكندرية في الثاني من المحرم ١٤٢٤ هـ

مقدمة الأستاذة الدكتورة هدى سلامة

كثيرة هي أمراضنا، ومتنوعة هي آلامنا الجسدية والنفسية، وقليلة هي أبحاثنا الصادقة في قلب ونفس وجسد الإنسان العربي.

إن ممارسة الطب النفسي تنبع من حب الطبيب لمهنته، وموهبته تؤدي إلى نتائج طيبة وحقيقية إذا ما حالفها الجهد والتوفيق.

ولابد لنا من إدراك حقيقة هامة وهي أن الطبيب النفسي عليه أن يتعامل مع المرضى بكل حواسه ومشاعره وفكره لكي يخفف المعاناة، ويساعد على فهم الناس للمرض النفسي وحقيقته حتى يقبل الناس فكرة الذهاب إلى الطبيب النفسي، وتناول العلاج الدوائي والنفسى بدلاً من طرق باب الدجالين والمشعوذين.

إن المرض النفسي مرض مثل كل الأمراض العضوية قد يصيب أى أحد منا، وهو ليس وصمة عار أو سبة أو خطأ أو عقاب إلهي، ولكنه داء يحتاج إلى دواء عن طريق المختصين بالطب النفسي.

وبناءً على ذلك تم تقديم هذا الكتاب إلى مريض الوسواس القهري وأسرته وأصدقائه ليساعد الجميع على فهم المرض وتخفيف أعراضه، ومحاولة علاجه في كتاب بسيط اللغة، دقيق المعاني، نفسى الصبغة، طلي الهدف، وذلك لتصل المعلومة الهامة لكل من يحتاجها.

لقد سعدت بمطالعة الكتاب وأفكاره وأبوابه كلها على المستوى الشخصي والاجتماعي والمهني، فهو مجهود طيب ورائع يستحق كتابه أن يُهتأ عليه.

فقد أفلح بسفينته، وتزود بالمعرفة العلمية والطبية والمهنية والدينية في آن واحد. ثم رسا على شاطئ الآلام النفسية والأوجاع الفكرية، وقدم أطواق نجاة لمن حاصرهم المرض في جزيرة الوسواس القهري. ولا يُقدَّر قيمة معاناة المريض والمصاب إلا من ذاق هذا الألم وتجرع شرابه المر. ولا يشارك المريض المحتاج في أحاسيسه سوى طبيبه وأسرته وأصدقائه الذين يحبون له الخير ويتمنون له الصحة والعافية.

إن دهاليز النفس الإنسانية في حاجة إلى اكتشاف وإنارة واستنارة بمجهود كل الباحثين الجادين. ولعل هذا الكتاب بلغته الصادقة وبأمانته البحث والتجربة فيه على عشرات بل مئات المرضى هو اكتشاف لحقيقة أمراضنا وأسباب عللنا.

وختاماً آمل أن تصلنا جميعاً - مرضى وأطباء - رسالة الدكتور محمد شريف فنحسن القراءة والتفاعل معها، ولا نخجل من أنفسنا وعللنا كثيراً كما تعودنا.

فالكتاب ملئ بالأمثلة والتماذج المرضية التي يكتبها بنارها أصحابها وقد ينهمهم من يجهل حقيقة الإنسان وأفكاره بشكل عام، والوسواس القهري بشكل خاص.

ثمانيًا القلبية للقارئ والكاتب والطبيب والمريض بهذا الكتاب الشيق والمثير والعلمي ... ولعلها تكون بداية ومثل لمزيد من الجهد والبحث له ولغيره من الباحثين. والله أسأل للجميع التوفيق والسعادة.

أ.د. هدى سلامة

أستاذ الطب النفسي

كلية الطب - جامعة الإسكندرية

٢٠٠٣ / ٣ / ٢٦

مقدمة الكتاب

إذا كنت إنساناً سوياً ولا تعاني من الوساوس القهرية فسيبدو هذا الكتاب قليل الفائدة بالنسبة لك، ولكنك ستدرك أن هناك آلاف المرضى الذين يعانون من أفكار وأفعال غريبة. وإن كنت مريضاً وتعالى من فكرة وسواسية معينة أو فعل قهرى فلا تستغرب باقى الأفكار والأفعال فهى لا تعنيك بل تعنى غيرك.

إن هذا الكتاب كتب للجميع حتى يستفيد منه كل من له علاقة بهذا الموضوع، ولعل من نافلة القول أن نقول:

أولاً: إذا كنت تعالج فهذا الكتاب سيساعدك على سرعة العلاج والشفاء، إن شاء الله.

ثانياً: إن كنت من أولئك الذى يتفرون من العلاج النفسى والطبيب النفسى لآى سبب كان وتريد معرفة الكثير عن الوساوس القهرية وكيفية التحكم فيها والخلاص منها أو حتى تخفيفها أو مساعدة إنسان آخر يهلك أمره فهذا الكتاب سيفيدك كثيراً.

ثالثاً: الأسرة التى تريد فهم الوساوس القهرية التى يعاني منها أحد أفرادها ومساعدته؛ من خلال هذه الدراسة ستعرف دورها وكيفية عولها.

إن معاناة ملايين الناس فى هذا العالم من الوساوس القهرية وعدم معرفة هؤلاء الناس بأنهم مرضى وأنهم من الممكن أن يتحسنوا، كان هو الدافع الأساسى لوضع هذا الكتاب. فما هو الحجم الحقيقى لمشكلة مرض الوساوس القهرى فى العالم؟

لقد وجد الباحثون أن (٢٥) فرداً من بين (١٠٠٠) فرد يعانون الوسواس القهرى، ولا تعجب من هذه النسبة فإنها كبيرة، لأن معظم المرضى الذين يعانون

من هذا الاضطراب يعاتونه في السر ولا ييوحون به إلا بعد طول معاناة، بل وربما لا ييوحون به أبداً.

وهؤلاء يكافحون ويكابدون من اضطراب عضوي بالمخ يملأ عقولهم بأفكار غير مرغوبة وتهديدات بالضياح والمرض لو لم يقوموا بعمل طقوس متكررة وغير منطقية، ولا معنى لها، بل وأحياناً حمقاء.

والآن نلاحظ ارتفاع نسبة الشفاء والتحسن بصورة كبيرة مما دحض الأوهام السابقة عن مرض الوسواس القهري من أنه مرض يصعب علاجه، لو أنه لا يشفى منه أبداً؛ وذلك بفضل الله وحده، فقد توصل العلماء إلى أخوية حديثة تعطي بجرعات محددة، وعلى فترات محسوبة بدقة، وتكون جنباً إلى جنب مع العلاج المعرف السلوكي، الذي وجدناه في غاية الأهمية.

وعلى المريض الاشتراك الفعال في طرق العلاج النفسي بغرض تبديل السلوك المرضي، وعليه تحمل بعض المسئولية في العلاج.

ولا ينبغي الاعتماد على الطبيب وحده أثناء العلاج فما هو إلا موجه وداعم لكي ينمي قدرات مريضه لتأكيد ذاته واعتماده على نفسه وفهم معنى أعراضه وكيفية السيطرة عليها. وبقدر توقعات المريض ودوافعه للعلاج وقبوله لمتطلباته وطريقة الطبيب في العلاج وموهبته وخبرته العملية وخلفيته العلمية تسير الخطة العلاجية نحو التحسن والشفاء بإذن الله تعالى. وأسأل الله الصحة والعافية للجميع.

والله من وراء القصد وهو يهدي السبيل.

د. محمد شريف سالم

أخصائي الطب النفسي

بين يدي الكتاب

قبل الدخول إلى أبواب الكتاب وموضوعاته المختلفة أود الإشارة إلى:

أولاً: هذا الكتاب ليس مرجعاً طبياً أو موسوعياً ولكنه أطروحة نفسية مختصرة ومفيدة تساعد على فهم هذا المرض وتعطي الأمل في الشفاء، وتبين طريقة العلاج.

ثانياً: لم أستعرض في هذا البحث أسماء الأدوية المعالجة أو جرعاتها، وذلك حتى لا يجازف المريض ويأخذ دور الطبيب في علاج نفسه.

ثالثاً: لم يتطرق البحث إلى التصنيف الدولي للأمراض الذي يزعم توحيد طرق التشخيص والعلاج لصعوبة فهم القارئ العادي لها ولأنها تخاطب الطبيب فقط.

رابعاً: لم يذكر الكتاب الحالات المشابهة أو الحالات المصاحبة أحياناً أو التشخيص المفاقر لنوسواس القهري لأن ذلك من مهام الطبيب المعالج.

خامساً: هناك بعض المرضى الذين يعانون من الوسواس القهري ويخافون على أنفسهم من تناول الدواء الطبي الموصوف لهم وذلك خوفاً من إدمان تعاطي الدواء أو أنهم سيضطرون إلى الاستمرار في تعاطي الدواء مدى الحياة.

يهم هنا لا بد أن نؤكد على أن أدوية الوسواس القهري، وكذلك الأدوية النفسية عموماً ليست بمخدرات ولا تؤدي إلى الإدمان طالما يتم ذلك تحت إشراف طبي متخصص.

سادساً: المرضى الذين يعانون من أفعال قهرية يمكن علاجهم عن طريق العلاج المعرفي السلوكي فقط. أما مرضى الأفكار الوسواسية، فيجب أن يتضمن العلاج تناول الدواء مع العلاج المعرفي السلوكي.

سابعاً: يجب أن يوضع في الاعتبار أن الأسباب العضوية مثل اضطراب النواقل العصبية أو زيادة تدفق الدم والتمثيل الغذائي في أجزاء من المخ أو صغر أجزاء أخرى من المخ أو الوراثة ليست هي المسئولة وحدها عن حدوث المرض ولكن هناك العوامل السلوكية والبيئية المؤثرة. لذلك يجب أن ننظر إلى المريض نظرة شمولية كإنسان قبل أن يكون حالة مرضية تعاني من نقص ما.

ولنعلم أن هناك أهمية خاصة لشخصية الطبيب المعالج وموهبته وحبه لمهنته لتحسين الحالة الفكرية والنفسية للمريض وإعادةه إلى السواء في الفكر والإحساس والمعاملة مع نفسه والآخرين.

ثامناً: نظراً لكثرة أعراض الوسواس القهري وتنوعها وعدم ثباتها فمن الصعب عمل قائمة لعلاج كل الأعراض. ولذلك سنكتفي بوضع أمثلة لكي يسترشد بها المريض وأهله لعمل قوائم علاجية مماثلة تناسب الأعراض التي يعاني منها المريض. إلى جانب أهمية اتباع القواعد العلاجية المعطاة من الطبيب المعالج.



الباب الأول

تعريف الألفاظ والمعاني

معنى الوسواس القهري

الوسواس لغة: هو حديث النفس؛ فيقال وسوست إليه نفسه وسوسة ووسواساً، كما في (لسان العرب) قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ﴾ [ق: ١٦].

والوسواس بالفتح هو اسم الشيطان، كما في (القاموس المحيط). قال تعالى: ﴿مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ * الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُورِ النَّاسِ * مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ﴾ [الناس: ٤ - ٦].

القهر لغة: هو الغلبة، قهره قهراً: غلبه فهو قاهر وقهار، ويقال أخذهم قهراً أى: من غير رضاهم، وفعله قهراً أى بغير رضا، كما في (القاموس المحيط)

الوسواس القهري في الطب النفسي:

إن مرض الوسواس القهري يعتبر من الأمراض العصابية الأكثر شيوعاً حيث يعاني واحد من كل أربعين من البالغين، وطفل واحد من بين (٢٠٠) طفل من هذا المرض في أى مرحلة من مراحل حياتهم ويتميز هذا المرض بأفكار متكررة مزعجة (وساوس) أو أفعال متكررة تأخذ شكل الطقوس ويكون الشخص مجبراً على الإتيان بها (أفعال قهرية) ويكون مدركاً تماماً أن هذه الأفكار والأفعال غير منطقية وغير صحيحة وتافهة ولا معنى لها، ولكنه لا يستطيع السيطرة عليها أو

التحكم فيها مع ملاحظة أن الإنسان السليم يمكنه دفع هذه الأفكار ومنع تكرارها ووقفها.

الأفكار الوسواسية:

هي مجموعة من الأفكار أو الصور المتواصلة والمتسلطة والمستمرة التي تقتحم عقل المريض وتلازمه مع عجزه عن دفعها أو طردها أو التخلص منها. ويعانى المريض كثيراً منها لغرابتها وعدم فائدتها وتسببها في كثير من القلق والإزعاج، وتلج على مخاطره عبارات معينة أو اسم معين يتكرر باستمرار.

وأيضاً قد يتصور المريض أشياء رهيبة عن الذات الإلهية أو الأنبياء أو الدين أو الأخلاق لا يمكن دفعها، أو سب قهرى لأشياء مقدسة وغالية على النفس مثل سب الله عز وجل أو سب الأنبياء، مع العجز عن وقف هذه الأفكار.

الأفعال القهرية:

هي أعمال عقلية واعية وسلوكيات متكررة جبرية استجابة لأفكار وسواسية لتخفف أو تمنع القلق والإزعاج الناتج عن تلك الأفكار، ولا يستطيع المريض مقاومتها، وهي تسحوذ عليه لفترة طويلة، وهو غير راضٍ عنها ولا يحبها، خاصة وهو لا يشعر بشمرة من وراء تكرارها، لكنه مقهور على استمرار عملها والقيام بها.

ودائماً ما تأتي الوساس القهرية لمنع أو تجنب بعض الأحداث المفزعة المتصورة في عقل المريض، مثل سوء الحظ المتوقع أو المحن والويلايا أو الموت أو المرض.

الشخصية الوسواسية:

لكي نتعرف على ملامح هذه الشخصية لابد أن نذكر بعض خصائصها حتى نصف شخصاً ما بأن له شخصية وسواسية؛ وهي:

- ❖ الاهتمام في التفاصيل والنظام والترتيب والإتقان على حساب المرونة، والانفتاح والفاعلية، وعدم قبول أى شئ ينقصه الإتقان الكامل.
- ❖ رؤية الأشياء من خلال اللون الأبيض والأسود فقط بدون وسط.
- ❖ تبدأ السمات في البلوغ المبكر وتبقى مدى الحياة.
- ❖ الميل إلى أن يكونوا أكفء موثوقين وفعالين في العمل وبين الناس.
- ❖ صعوبة التغيير وعدم العقوية.
- ❖ تفضيل التوقع والتكرار والمحافظة على الروتين.
- ❖ إخفاء المشاعر والتحكم في السلوك.
- ❖ إظهار البرود والتحفظ دائماً.
- ❖ وليس من الضروري أن تجتمع كل الصفات في الشخصية، بل يكفي بعضها.

أسباب الوسواس القهري

ليس الهدف من ذكر هذه الأسباب سرد وصف دقيق لها، أو أنها تعتبر مرجعاً في هذا الشأن. بقدر ما هي توضيح للمرضى أن هناك شيئاً ما بحاجة إلى علاج دوائي أو معرفي أو سلوكي. وهذا الشيء ليس بسبب قلة التدوين أو ضعف الإيمان أو غياب الإرادة أو التفصيص في الأذكار والدعوات المأثورة. إنه شئ ما حدث بسبب اضطراب في النواقل العصبية في المخ - أى بسبب عضوى - وهذا الأمر قريب الشبه بمرض

السكر حيث أن له سبباً عضوياً، وهو اضطراب مادة الأنسولين وعمليات التمثيل الغذائي للسكر وليس لمرض السكر علاقة بالإيمان أو الإرادة أو الأذكار أو الدعوات.

ولوحظ أن أعراض الوسواس القهري قد تبدأ في الظهور عقب ضغوط شديدة في العمل، أو عقب الامتحانات، أو عقب الولادة والحمل، أو خلل في العلاقة الخاصة بين الزوجين، أو وفاة إنسان عزيز ومهم أو غير ذلك. وهذه الأسباب هي:

١- العوامل الحيوية:

أ- النواقل العصبية:

لقد دعمت المحاولات العلاجية التي استخدمت فيها الأدوية فرضية أن هناك اضطراب في الناقل العصبي السيروتونين^(١) في عملية تكوين الأعراض في الوسواس القهري. كما أن الأبحاث قد بينت أن الأدوية السيروتونية أكثر فاعلية من الأدوية التي تؤثر على النواقل العصبية الأخرى مع ملاحظة أهمية بيان العلاقة بين الوسواس القهري وبعض النواقل العصبية الأخرى.

ب- دراسات تصوير المخ:

لقد بينت دراسات تمت عن طريق التصوير الطبقي بالانبعاث البوزيتروني زيادة في تدفق الدم والتمثيل الغذائي في الفص الجبهي والعقد القاعدية وأجزاء أخرى في المخ وعند إعطاء العلاج الدوائي والمعرق السلوكي تنعكس هذه الاضطرابات وتنحس حالة المريض أيضاً.

(١) السيروتونين هو: ناقل عصبي له دور مهم في عمليات عديدة، مثل النوم، والشهية، وحرارة الجسم والألم، والعنوانية، والمزاج.

وقد بينت دراسات الأشعة المقطعية والأشعة بالرنين المغناطيسى صغر في حجم النواة المذيلة على الجانبين في مرضى الوساس القهرية.

ج- الوراثة:

دعمت الدراسات الوراثية فرضية أنه يوجد تأثير للعامل الوراثى في نشأة الوساس القهرية. وقد أوضحت الدراسات الأسرية أن ٣٥% من الأقارب من الدرجة الأولى لمرضى الوساس القهرية مصابون بالمرض نفسه.

كيفية تَكُون الأعراض في الوساس القهرى:

من المعروف أن الفص الجبهى من القشرة المخية لديه القدرة على التحكم في نشاط العقد القاعدية عن طريق ألياف عصبية تصل بينهما، ولوحظ أنه عند نقص مادة السيروتونين في العقد القاعدية خصوصاً النواة المذيلة تنشط المراكز العصبية في هذه الأجزاء ويفقد الفص الجبهى من القشرة المخية السيطرة عليها فيفقد الإنسان القدرة على التحكم في أفكاره ومن ثم أفعاله؛ فتبدأ أعراض الوساس القهرى في الظهور. وبالطبع يحدث هذا فقط في الأشخاص الذين لديهم استعداد بيولوجى ووراثى لنقص مادة السيروتونين عند تعرضهم لأى ضغوط حياتية.

٢- العوامل السلوكية:

عندما يكتشف شخص ما أن أفعالاً معينة تقلل من القلق المصاحب لفكرة وسواسية يطور المريض أفعالاً تجنبية (أى يتجنب المثير المقلق) في صورة أفعال قهرية أو طقوس سلوكية للتحكم في القلق، وبالتدرج وبسبب فاعلية هذه الطريقة في خفض معدل القلق يحدث تثبيت لهذا التجنب.

الآن نستطيع القول أن الوسواس القهري ليس للمريض مسئولية في حدوثها، بل هي مسئولية عنه. كما أن مرض السكر ليس خطأ من المريض، ولكن المشكلة في غدة البنكرياس. فكما أن مريض السكر بحاجة للعلاج فإن مريض الوسواس القهري في حاجة للعلاج أيضاً.

٢- العوامل النفسية:

لم تثبت بصورة قاطعة العلاقة بين اضطراب الوسواس القهري والشخصية الوسواسية، ومعظم مرضي الوسواس القهري لم يعانون في بدء حياتهم أو قبل المرض من السمات الوسواسية وهي ليست مهمة أو كافية لحدوث المرض. وهناك فقط من ١٥ - ٣٠ % من المرضي كانوا فعلاً من الشخصية الوسواسية.

ملاحظات:

كما قد بينت الدراسات أن حوالي ٦٥ % من المرضي يبدأ المرض عندهم قبل سن ٢٥ سنة.

كما ١٥ % من المرضي يبدأ المرض عندهم بعد سن ٣٥ سنة.

كما في البالغين يزيد المرض قليلاً في النساء.

كما في الأطفال تبلغ نسبة المرضي في الأولاد ضعف نسبة البنات.

كما دائماً ما تكون الأعراض الوسواسية سرية لا يعلمها أحد من الناس إلا المريض.

كما ينتشر المرض في كل البلاد والأجناس، حضر أو ريف، متدين أو غير

متدين، متعلم أو غير متعلم بنفس النسب.

الفرق بين مرض الوسواس القهري والشخصية الوسواسية

مع أننا كثيراً ما نجد في مرضى الوسواس القهري سمات من الشخصية الوسواسية إلا أن نسبة قليلة فقط من مرضى الوسواس القهري هم من أصحاب الشخصية الوسواسية.

فالفارق الأساسي يكمن في درجة الاضطراب في التواحي الاجتماعية والمهنية والأكاديمية وفي الحياة عموماً.

أما من يتصف بالشخصية الوسواسية فإنه قلما يشعر بالمعاناة، ونادراً ما يطلب العون فيما يتعلق بمشاكله. بل إنه لا يدري أيضاً أن هناك أصلاً مشكلة إلا إذا نبهه عليها صديق أو زميل أو قريب ممن يتأثرون به أو يلاحظون سلوكه الجامد والبرود والتحفظ.

ومرض الوسواس القهري له بداية يتذكرها المريض جيداً عكس الشخصية الوسواسية التي تبدأ في الظهور في البلوغ المبكر وببطء وبالتدرج.

هنا لابد لنا من سؤال، هل كل من يتصف بالصفات السابقة يعتبر مريضاً؟

الإجابة هي أن الأمر نسبي ولا بد هنا من العرض على الطبيب النفسي ليقرر الحالة.

ولكن إذا وصلت الوسواس إلى حد الاضطراب في الحياة اليومية الاجتماعية (فتؤدي إلى العزلة والتفرغ لممارسة الطقوس الوسواسية)، أو النشاط الأكاديمي،

(فيكون سبباً للفشل الدراسي) أو النشاط المهني، (فيهمل المريض عمله أو يفقده بالكلية). هنا لابد من التدخل العلاجي.

وإن لم تصل الحالة إلى حد الاضطراب السابق فيمكنك الاستفادة من العلاج المعرف السلوكي أو إفادة غيرك من المرضى الذين لا يعرفون ما عرفت بعد قراءة هذا الكتاب.



الفارق بين وسواس الشيطان والوسواس القهري

هناك عدة فروق بين وسواس الشيطان والوسواس القهري يجب إيضاحها:

أ- وسواس الشيطان دائماً ما تدعو إلى ما تشتهيهِ الأنفس، وتتلذذ به وتحبه، من النظر المحرم، أو إلى ما دعانا الشرع إلى غض البصر عنه، أو فعل محرمات مثل الزنا ومقدماته، والسرقة، والظلم بأنواعه، أو الاستماع المحرم مثل: سماع الغيبة والنميمة وما شابه ذلك، أو الاستمتاع بحقوق الغير. فمن راودته نفسه إلى ذلك وطاوعها، فهو معرض لسخط الله وعقابه، وأيضاً فهو يستطيع أن يدعها ويمتنع عنها.

ب- أما الوسواس القهري المرضية فهي اضطراب مرضي مثل كل الأمراض له أسبابه المهيئة والمرسبة، وهي:

١- إما أفكار وخواطر وسواسية لا يريد لها المصاب ولا يرضى عنها. بل ويرفضها ويحاول منعها ويقاومها. ويعرف تماماً أنها لا معنى لها وأنها غير حقيقية ولكنه مجبور مدفوع على التفكير فيها.

ونادراً ما ينجح في دفعها أو مقاومتها مع حزنه الشديد ومعاناته وألمه واستشاراته وأسلته المتكررة للعلماء والأئمة والأطباء. وإخفاء تلك الأفكار والخواطر عن أهله وأصدقائه حتى يسلم من سخرتهم أو عدم اعترافهم أنها مرض مثل كل الأمراض، أو عدم إحساس الناس بأنه يتألم أو يعاني.

٢- أو أفعال قهرية واندفاعات في أحوال الدين والدنيا مثل تكرار الصلاة أو الوضوء أو جزء منها بسبب الإحساس بأن الماء لم يصل إلى عضو من أعضاء الوضوء، أو أنه نسي ركعة أو سجدة في الصلاة، أو تكرار غسيل اليد لاعتقاده أن القاذورات والجراثيم مازالت عالقة باليد. ومحاولة الإنسان الموسوس هنا للتوقف عن هذه الأفعال تسبب له القلق الشديد والشك، ولا يجد الإنسان مفرأ من تكرارها بل والشعور بأنه أسير لشك الطقوس.

ولذلك فمرضي الوسوس لا يحصلون على الرضا أو الإشباع أو الإهماج أو السرور من أداء وساوسهم القهرية بل إنهم يشعرون بأنهم مدفوعون مجبرون لأدائها لمنع موقف مقلق أو مخيف أو مزعج ربما يسبب لهم أو لغيرهم الأذى.



الباب الثاني

أعراض الوسواس القهري

أعراض الوسواس القهرى

- مع أن الوسواس القهرية تظهر بعدة صور إلا أن الأعراض المهمة والمعروفة تظهر في صورة المراجعة والتدقيق المتكرر والقهرى - الغسيل والتنظيف المتكرر والقهرى البحث عن التناقض التام - أفكار عدوانية وجنسية غير مرغوبة - العد القهرى للأشياء - طقوس المحافظة على النظام والترتيب والتوازن الدائم - الاحتفاظ بالأشياء عديمة القيمة أو التخزين.

- بعض الناس يعانون فقط من الأفكار الوسواسية ولكن بدون أفعال قهرية. - هناك تفاوت كبير في بداية المرض .. فبعض المرضى يعانون من عرض واحد طوال حياتهم. وبعضهم يعانون من وسواس قهرية متعددة. والبعض الآخر يتحول من عرض إلى عرض، فيتوقف هذا ويزيد هذا .. يقل هذا أو يظهر عرض جديد.

- من الممكن أن يظهر في المراهقة وسواس وأفكار دخيلة ومتطفلة ثم يطفى عليها كثرة الاغتسال وغسيل اليد المتكرر في البلوغ ثم تتحول إلى التدقيق والمراجعة المتكررة عند التقدم في العمر.

. وفي السطور التالية يتم سرد جميع أعراض الوسواس القهرية لعلك تجد بينها ما تعاني منه فتطلب المساعدة من الطبيب لكي تتحرر منها.

وأبضا نريد أن نبين أنه لا يكفى عرض واحد أو أكثر لتشخيص المرض في شخص ما.

هل الأهم هو أثر تلك الأعراض على حياة الفرد الاجتماعية والأكاديمية والمهنية، ومدى المعاناة التي يعاني منها المريض. وهل تسبب له الضيق والقلق؟ أو هي مضيعة للوقت؟ هنا فقط يسهل على الطبيب التشخيص.

أعراض الوسواس القهري الشائعة:

١- وسواس القذارة والتلوث وتمثل في:

- الخوف الزائد والمبالغ فيه من تعرض الشخص نفسه أو الأهل أو الأحباب لمرض شديد بسبب القاذورات أو الميكروبات أو الجراثيم أو الفيروسات أو الكيماويات أو الملوثات البيئية أو الأشياء الغريبة.

- الاشتزاز الزائد من الفضلات (بول - براز - عرق أو مخاط - بصاق)

- الاشتزاز من المواد اللزجة أو الدهنية أو البقايا ..

٢ - وسواس الترتيب والدقة والتماثل وهي تتمثل في:

- الرغبة الشديدة في وضع الأشياء في نظام صارم لا يتغير.

- الاهتمام بالتفاصيل الدقيقة.

- الاهتمام الزائد بالبيئة المحيطة في البيت والعمل ونظافتها وترتيبها.

- الاهتمام الزائد بالمظهر الشخصي والهندام، بصورة مرضية.

٣ - وسواس التخزين والاحتفاظ بالخرقة والقديم وهي تتمثل في:

- عدم القدرة على التخلص من أشياء قديمة أو لا قيمة لها بدعوى احتمال

الحاجة إليها يوماً ما، أو بسبب الارتباط العاطفي الشديد بها.

- الخوف من فقد شيء ما أو التخلص منه عن طريق الخطأ.

- فحص قمامة المنزل بدقة للخوف من فقد أى شيء هام فيها.

.. الاحتفاظ بأشياء غير مهمة وغير مفيدة مثل:

- اللمبات التالفة والزجاجات والصفائح الفارغة، والأكياس المستعملة،
وعلب الكرتون، والجرائد القديمة، وكتب المدارس والكراسات
المستعملة، وكذلك تخزين مسمار قديم مستعمل - جهاز قديم تالف -
قطع مواسير وخشب عديمة القيمة - رجل كرسي - قطع أسلاك
بقايا ... كل ذلك إلى درجة تجعل من البيت مخزناً كبيراً للروبابكيا ذو
ممرات وكهوف للنوم.

٤ - وساوس جنسية وهي تتمثل في:

- أفكار جنسية غير مرغوبة وغير مقبولة للشخص نفسه.

- الخوف من الاعتداء الجنسي على امرأة أو طفل، بدون رغبة.

- الخوف من ممارسة الشذوذ الجنسي، بدون رغبة.

٥ - وساوس التكرار وهي تتمثل في:

- الرغبة في القيام بأعمال روتينية متكررة بدون أى هدف منطقي.

- الرغبة في إلقاء أسئلة مراراً وتكراراً حول موضوع ما مدفوعاً بشيء آخر غير
الرغبة في الاستيعاب.

- الانشغال بأفكار متكررة مثل العد.

- الإلحاح على الخاطر بعبارات معينة أو أسماء أو الحان.

٦ - الوسواس الحمقاء والخوف والشكوك:

- مثل الخوف من الفضل في إنجاز أى مهمة روتينية، مثل التخلص من كمبالة بعد دفعها، أو الخوف من التوقيع على شيك بدون رصيد رغم وجود رصيد كاف.
- الخوف من دخول اختبار امتحان بسيط رغم الاجتهاد المسبق قبل الانتهاء تماماً من مذاكرة كل الكتب المقررة والخارجية والمذكرات.
- الخوف من شراء شئ ما من السوق لعدم كفاية المال الذى معه رغم وجود مال كاف.

٧ - الشك والحيرة والتردد:

- هنا يشك المرضى في الموضوعات الدينية والأخلاقية وطلبهم الدائم للحصول على القبول والتدعيم من الآخرين فيما يتعلق بإخلاصهم وطهارتهم وبراءتهم السلوكية والأخلاقية.

٨ - الوسواس الدينية:

- وهى تشمل أفكاراً ووسواس مزعجة بانتهاك الحرمات والأعراض أو الوقوع في الكفر.
- الوسواس المتعلقة بالمسائل الأخلاقية والثواب والعقاب والخطأ والصواب.
- تصور أشياء فظيعة عن الذات الإلهية أو الأنبياء لا يمكن دفعها.
- سب قهرى لأشياء مقدسة غالية على النفس مع العجز عن وقف هذا السباب. مثل سب الله أو الرسول أو الدين.

- تكرار فحص فواتير البيع والشراء للتأكد من أنه ليس فيها خطأ ما خوفاً من أن يكون ذلك مماثل للسرقة.
- إعادة مراجعة الحديث مع الآخرين مرات ومرات للتأكد من عدم تعدد الكذب في أي جزء منه.
- تكرار العصلوات، وتكرار تسميع الأذكار حتى يتم إتقان نطق كل كلمة بدون تشتيت أو فقدان التركيز.

أمثلة لوساوس مريض المسلمين:

- الشك عند النية في الوضوء والصلاة وغيرها.
- الشك في رفع الحدث الأكبر والأصغر^(١).
- الشك في نجاسة أو قساة ماء الغسل والوضوء.
- الإكثار والإسراف من صب الماء وجريانه في الوضوء والغسل.
- التشديد في الدين والزيادة على المشروع.
- شدة التنطع في التلفظ والتعمر في ذلك.
- الوسواس في انتقاض الطهارة من خروج ريح أو نقطة بول أو مذي أو لمس القدم للأرض أو طرشة الماء أو لمس النساء.
- الشك في نجاسة البدن والملابس.
- الشك في طهارة الماء المكشوف.

(١) رفع الحدث الأصغر: هو الوضوء. ورفع الحدث الأكبر هو غسل الجنابة.

- الشك في نجاسة ما أصابه قليل الدم.
- الوسوسة في مخارج الحروف والكلمات والتكلف فيها والتكرار.
- الإسراع في وقوع الطلاق كطلاق المكره وطلاق البتة وجمع الثلاث^(١).
- الوسوسة في المذبوح من الطيور والحيوانات الخلال. هل سمي عليه أم لا؟
- الوسوسة في اتجاه القبلة.
- الوسوسة في أن ذنوب العبد لم ولن تغفر رغم عدم اعتراف أى كبيرة.
- الخوف من رمي أى ورقة على الأرض ربما يكون فيها قرآنا أو اسم الله.

أمثلة لوساوس مرضى المسيحيين:

- تكرار الاعتراف للحصول على الغفران من الخطايا والانتهاكات والذنوب والتي تمت التوبة منها من قبل.
- القلق الشديد من مجرد النظر إلى زوجة شخص آخر الذى يكون قد أثار أفكارا جنسية لا تنتهك الوصية التى تقول: لا تشته زوجة رجل آخر.
- الخوف من وطء أى شيء يشبه الصليب.

أمثلة لوساوس مرضى اليهود:

- تحاشي بلع اللعاب حتى يتحقق الصيام والامتناع عن الأكل والشرب في أثناء الاحتفال بيوم كيبور.

(١) طلاق البتة: هو طلاق الرجل لزوجته للمرة الثالثة ولا رجعة فيه. وجمع الثلاث في الطلاق: هو أن يقول الرجل لزوجته في نفس الجلسة أنت طالق بالثلاثة.

٩- وساوس عدوانية:

- هى الخوف من التسبب فى ارتكاب أشياء فظيعة ورهيبة مثل:-
- الرغبة فى إيقاد نار فى بيت للأحباب أو الجيران.
- وجود صور دخيلة أو متكررة لإحداث عنف واعتداء.
- الخوف الشديد وغمر المنطقى لجرح أو إصابة إنسان ما مثل الاصطدام بشخص ما أثناء قيادة السيارة أو دهسه.
- الخوف من تنفيذ فكرة عدوانية باستعمال سلاح نارى أو سكين أو ساطور.

١٠- وساوس متعلقة بالطعام:

- الانشغال والتفكير الشديد فى أنواع الأطعمة.
- الاهتمام بالمقاييس مثل مماثل قطع اللحم فى الحجم والوزن والشكل (مكعب - مستطيل) عند قطعها. وأحجام البيتزا والفطير وسمكها ووزنها عند عملها.
- الاهتمام الشديد بمدى نعومة العجين ودرجة امتزاجه وأن تكون كل قطعة عجين وزن الأخرى تماماً وكروية وكل لحظة يتم زيادة الماء أو الدقيق للحصول على قوام معين.
- المخاوف غير المنطقية بأن نوع من الأكل ضار لأنه يحتوى على الكوليسترول - النشويات - السكريات.... الخ.

١١- وساوس متعلقة بالجسم:

- هى وساوس حول الجسم وصحته ومقاييسه ولونه مثل:

- الاهتمام الزائد بالوزن وقياس وزن الجسم مرات عديدة يوميا.
- الاهتمام الزائد بصحة الجسم وقياس درجة الحرارة بالقم مرات عديدة يوميا.
- الرغبة في الذهاب إلى معامل التحليل لإجراء فحوصات متعددة ومتكررة.

١٢- المخاوف الخرافية وغير المنطقية:

- الاعتقاد أن أعدادا معينة تجلب الحظ أو النحس.
- طقوس غسل اليد والاستحمام وتنظيف الأسنان بأعداد معينة حتى لا يحدث مرض أو رسوب في الاختبار.
- الاعتقاد الراسخ بأن الأدوات المنزلية مثل الشوك والأطباق والملاعق والسكاكين والحلل ملوثة ولا يمكن أن تكون نظيفة أبداً مهما تم غسلها كثيراً.
- الاعتقاد بأن لمس شيء معين قد يؤدي إلى مرض أو وفاة الإنسان.

١٣- الرغبة القهرية لجعل كل شيء صحيح تماماً:

- الاهتمام الشديد بفعل كل شيء طبقاً للتماثل والترتيب والتوازي مثل صف الزجاجات والعلب في المطبخ والأكواب والبرطمانات على حسب حروفها الأبجدية أو على حسب لونها أو حجمها أو وضعها متدرجة بنظام معين.
- وكذلك وضع الشوك والملاعق والسكاكين متوازية.
- تعليق الملابس في مكان معين من الدولاب لا يتغير وبطريقة معينة على حسب النوع أو اللون أو لبس ملابس معينة في أيام معينة.
- وضع اللوحات على الحائط أفقية تماماً وموازية للسقف والحوائط.

- وضع السجاد في المنتصف تماماً في وسط الغرفة موازية لجوانب الغرفة
شرائبيها مستقيمة غير منكوسة.

- ترتيب المقاعد والكنبات والطاولات (الترابيزات) مرتبة ومتعامدة على بعضها
ومتوازية. وكذلك وضع المخدات والمفارش والبساطين والألحفة بطريقة معينة
غير مسموح للزوج أو الأولاد بتغييرها.

مواصلة عمل شيء ما مهما كلف الجهد والوقت ليكون منضبطاً تماماً.

١٤ - الفحص والمراجعة والتدقيق القهرى:

وهؤلاء الناس يعيشون مع إحساس دائم وزائد وغير منطقي بمسئوليتهم عن
الأخطار التي من الممكن أن تصيب النفس والأجساد والأولاد بسبب أفعالهم غير
الدقيقة والإهمال المزعم فهم مجبورون على المراجعة والتدقيق المتكرر للأبواب
والنوافذ والأقفال والأنوار والحنفيات لمنع أى رشع أو تنقيط، ومفاتيح الأجهزة
المنزلية والكهربائية حتى لا تستهلك الأجهزة وحدث أى ماس كهربى أو أى
مشكلة أو مصيبة محتملة بسببهم.

- تكرار العودة للمنزل بعد الخروج للتأكد من الأشياء السابقة.

- تكرار القيام عدة مرات ليلاً للتأكد من الأشياء السابقة.

- التأكد المتكرر من عدم الإضرار بشخص ما مثل قيادة السيارة حول
مكان معين والعودة إليه مرات للتأكد من عدم دهس إنسان برىء أو
حيوان أليف.

- التأكد مرات عديدة من عدم وجود أخطاء في شيء ما.

- العودة للسيارة عدة مرات للتأكد من غلق أبواب السيارة ورفع زجاج الأبواب خوفاً من السرقة والتأكد من رفع فرامل اليد خشية تحرك السيارة والتسبب في كوارث.

- الفحص المتكرر لأى عوارض جسدية عند الأطباء ومعامل التحليل.

١٥ - أفعال قهرية أخرى:

أ- البطء الوسواسى المرضى في أداء الأعمال اليومية الروتينية.

ب- طقوس المرض (البربشة القهرية) والتحديث.

ج- إلقاء الأسئلة القهرى مراراً وتكراراً؛ للتأكد من نفس السؤال.

د- السلوك القهرى لأعمال غير منطقية مثل:

- النوم في وقت محدد لطرد الشيطان.

- عدم السير فوق الفروق بين بلاط الأرضية.

- تجنب تخطي إتمان نائم على الأرض.

- الشعور بالرعب لمجرد حدوث أى عمل اعتباطي.

- الرغبة القهرية لإخبار شخص ما شيء ما، أو سؤال شخص ما سؤالاً ما، أو

الاعتراف لشخص ما بشيء ما.

- الرغبة القهرية للمس أو طرق أو تدليك أشياء معينة مراراً وتكراراً.

- الرغبة القهرية لتقشير الجروح وعصر أى حبوب تظهر على الجلد للنفس

أو للغمر.

- الرغبة القهرية للعد: أصابع اليد - درجات السلم - أعمدة النور - أدوار المباني - بلاط الأرضية - الألواح الزجاجية في النوافذ - اللوحات بالطرق السريعة - الأشجار - أو عد الناس في مكان ما - عد السيارات في طريق ما.

- طقوس عقلية مثل قول أذكار معينة لجعل فكرة أخرى تذهب بعيداً.

- عمل القوائم والجداول القهرى لكل شئ (جدول المذاكرة - جدول أنواع الطعام).



أعراض الوسواس القهري في الأطفال

غالباً ما تبدو الحياة صعبة للأطفال المصابين بالوسواس القهري، وتستهلك الوسواس القهري الكثير من وقت وطاقة الطفل، وتجعل من الصعب على الطفل القيام بواجباته المدرسية أو مهامه اليومية في وقتها المحدد، ودائماً ما نجد الأطفال قلقين من أنهم ربما يكونوا قد أصابهم الجنون لأن تفكيرهم وسلوكهم يختلف عن أقرانهم؛ فيفقد الطفل ثقته بذاته.

الصباح والمساء دائماً ما يمثلان أشد الأوقات صعوبة للطفل المصاب

بالوسواس القهري.

- في الصباح يشعر الطفل بأهمية الانصياع لطقوسه تماماً، وإلا فلن يكون اليوم على ما يرام؛ فلا بد من الاستعداد التام للمدرسة في الوقت المحدد ... كل ذلك يجعل الطفل مضغوط ومتوتر وسريع الغضب.

- وفي المساء يشعر الطفل أنه لا بد له من عمل جميع الواجبات والطقوس القهرية قبل النوم؛ وبالتالي التأخر في النوم والشعور بالتعب في الصباح.

- أطفال الوسواس القهري دائماً ما يشعرون أنهم ليسوا على ما يرام صحياً؛ ربما بسبب المرض نفسه، أو بسبب قلة الشهية للطعام، أو بسبب قلة النوم ... إلى جانب أن الوسواس والأفعال القهرية المتعلقة بالطعام شائعة في الأطفال مما يؤدي إلى عادات غير طيبة في تناول الطعام، والشعور بأعراض مثل الصداع أو المغص.

- أحياناً ما يصاب الطفل المريض بنوبات من الغضب لعدم مطاوعة الوالدين للطقوس الوسواسية أو عدم قدرتهم على ذلك؛ مثل الطفل الذى يخاف من القذارة أو الجراثيم فيطلب من والديه السماح له بالاستحمام ساعات طويلة، أو غسل ملابسه مرات عديدة، أو بطريقة معينة، وعندما يرفض الوالدين تغطى الحدود المعقولة يشعر الطفل بالقلق ويظهر الغضب.

- وتمثل الصداقة والعلاقات بالآخرين مصدراً للقلق هؤلاء الأطفال؛ حيث يحاولون بكل ما يملكون إخفاء أعراضهم وطقوسهم عن أقرانهم. ولكن عندما تزداد حدة الأعراض يعانى الأطفال من الضيق ومن التهكم بهم لانشغالهم أوقات طويلة بوساوسهم وأفعالهم القهرية، أو التفاعل مع أقرانهم سلبياً فلا يجدوا إلا السلبية لقاء سلوكهم غير الطبيعى.

- يلاحظ أيضاً على أطفال الوسواس القهري التفكير الكوارثي (أى توقع الكوارث والمصائب من أى إهمال بسيط؛ حقيقى أو مُتخيل) والإحساس الزائد بالمسؤولية. مثل الطفل الذى يظن أن مجرد قياس الحرارة عدة مرات يومياً من الممكن أن تمنع حدوث المرض أو الموت له ولأن يجب.

وبالنسبة لأعراض الوسواس القهري عند الأطفال غالباً ما تشبه تلك التى يعانى منها الكبار مع بعض الفروق.

ويستعمل العلاج المعرفى فى الأطفال لمعالجة هذا التفكير الكوارثي، والإحساس الزائد بالمسؤولية، والافتراضات الخاطئة التى تكون دائماً مسئولة عن الطقوس القهرية.

ويشمل العلاج السلوكي تعريض الطفل للأشياء الحقيقية المثيرة للوسواس،
والمؤدية إلى السلوك القهري.

(لمزيد من المعلومات عن المرض والعلاج والأمثلة ارجع إلى كتيب الوسواس القهري
في الأطفال).



الباب الثالث

نماذج من الحالات المرضية

نماذج مختصرة من الحالات المرضية

هذه الحالات نقلتها بالفاظ المرضى وبنفس التعبيرات التي صدرت منهم، ولم أتدخل فيها بالحذف أو الإضافة.

الحالة (١): المريض عمره (٢٧) سنة أعزب يقول:

أنا أخاف أمس الأرض بالقدم وأخاف أمس أى شئ وقع على الأرض أحسن يكون ملوث وغير طاهر. بعد الوضوء أمتنع نفسى من لمس أى حاجة مثل الأرض أو الحوض أو الحائط أو أى إنسان. ولو حصل أغسل أيدى وأعيد الوضوء مرة أخرى أو عدة مرات.

لما أدخل الحمام أتميز، أجلس فترة طويلة جداً حتى أتأكد إن كل البراز نزل ونفس الكلام فى البول. وأعصر الذكر بشدة علشان أنزل كل البول اللي فى داخله، لدرجة أنه يحصل لى تعب وألم شديد.

الحالة (٢): المريض عمره (٢٢) سنة أعزب يقول:

لازم استحجم كل يوم الصبح ساعة لما أصحى بإصرار وتكرار عجيب. ما قدرش أقدم حاجة ولا أحر عنها حاجة أبداً .. وأقعد فى الحمام من ساعة إلى ساعتين اشطف جسمي كله. وبعدين استعمل الليفة ابدأ بدماعى بعدها رقبتي بعدها صدرى ثم الذراعين ثم الرجلين.

يا ويلى لو النظام ده اتغير. ابدأ من جديد. طبعاً مستحيل أغير هذا النظام ده أبدأ.

وفي النادر القليل لو حاجة منعنى من الاستحمام كل صباح أحس إنى مش طاهر، يعنى نجس ومش نظيف، يعنى قذر. وأبطل الصلاة والمذاكرة والكلية وأى تعامل مع الناس.

الحالة (٣): المريض عمره (١١) سنة يقول:

طول النهار أعد فى صوابع إيدى خمسين ستين قول (١٠٠) مرة. نازل على السلام لازم أعدها مع إنى عارف عددهم وحفظتهم من زمان، لكن مش قادر أبطل. لما أمشى على الرصيف أقعد أعد البلاط، ولازم تنزل رجلى فى وسط البلاطة. لو جاءت على الحرف لازم ارجع تاني وأحط رجلى فى منتصف البلاطة!! ولما أكون فى البيت أو فى الشارع أو فى المدرسة تيجي لى رغبة شديدة إنى المس كل حاجة واقفة؛ أى حد معدى أى حد ماشي، سيارة واقفة على جنب - شجرة - سور - كرسي - ولو مرة مانفذتش الرغبة، ارجع تاني وأعيد من الأول.

الحالة (٤): المريض عمره (٩) سنوات: تقول أمه:

طول النهار قرفان ينف (ييصق) ويمسح فى أكمامه. لو دخل الحمام أو المطبخ، لو شم رائحة الأكل أو سحائر أو حتى عطور، يغسل وجهه بالماء كثيراً ثم يبدأ فى التفتتة بالساعات. مرة أخرى رأى أرز أبيض على الأرض من ساعتها وهو بيقرف منه ولا يأكله أبداً، ولو شافه يبدأ فى التف.

الحالة (٥): المريض عمره (٣٩) سنة أعزب يقول:

أسأل نفسي دائما مين ربنا؟ وفين ربنا؟ وبهكرار. هل حقيقي أنا اتولدت وموجود في الدنيا؟ أحس إن كل اللي باعمله صلاة ولا صوم ولا أى حركة في أو حتى المذاكرة إني منافق، ومش من قلبي. بالرغم من إني عارف أن كل الكلام ده مش مطلوب، لكن مش قادر أوقف التفكير اللي زود حالتي وخلاني مكتئب واتعزلت عن الناس.

ولما كنت أسأل الشيوخ كانوا يقولوا لي: صلي وصوم وقول الأذكار واقرأ القرآن بإخلاص، ولما كنت أقول لهم أنا مازلت أعاني معاناة شديدة قال لي واحد منهم: علشان بتعمل كل ده (الصلاة والصوم والأذكار) بجوارحك ولسانك وقلبك نجس.

الحالة (٦): المريضة عمرها (٣٠) سنة متزوجة تقول:

لما اتكتب كتابي (عقد القران) أول مرة أخرج فيها مع زوجي نزور ناس قرايب جوزي طلبت ادخل الحمام. أخذني زوجي على جنب وقال لي: ساعات فيه شباب يعملوا العادة السرية وتنزل نقاط منهم على قاعدة التواليت. غللي بالك لأحسن نقطة من دى تلمسك ويحصل لك حمل! من ساعتها وأنا جاء لي خوف من لمس أى حاجة أحسن تكون ملوثة هي الأخرى بالحيوانات المتوبة لأنه جاءت لي فكرة إن ممكن أى شاب بعد العادة السرية يمسح في فوطه أو في هدمومه أو في بطانية أو لحاف. وبقيت مرعوبة والفكرة مسيطرة على دماغي واتجنبت لمس أى حاجة ولو لمست حاجة أخرى مثل إيد الباب - التليفون - إيد الخنفيه - باب العربية - الأقلام - الجرائد، أغسل إيدي مرات كثيرة.

الحالة (٧): المريضة عمرها (٣٤) سنة مكتوب كتابها فقط تقول:

من ساعة كتب الكتاب وأنا جاءت لي فكرة عجيبة وسؤال هل أنا بكر أم لا؟
الفكرة مسيطرة على بالي ومش قادرة أهرب منها وشاغلة كل حياتي.

وطبعاً بتزيد كلما قرب موعد الزفاف وأطلب التأجيل. ذهبت إلى إحدى عشر
طبيبة نساء، وكلهم طمئنوني إن أنا سليمة. خائفة إن جسمي يتحرك حركة شديدة
يتسبب في شرخ أو قطع غشاء البكارة. وكل ما أروح للدكتورة وأخرج أقول
يمكن الشرخ أو القطع حصل بعد خروجي من عند الدكتورة وأكرر القصة ثانياً.

الحالة (٨): المريض عمره (٣٨) سنة متزوج يقول:

بعد الحج مباشرة وقراءة قصص الأنبياء أفكر في فكرة والعياذ بالله. دائماً في
دماغني حكاية غورة الأنبياء وأقول لنفسني هذا كفر. وأعيش في جحيم من ساعة ما
أصبح الصبح لحد المغرب أو العشاء.

الحالة (٩): المريض عمره (٢٦) سنة أعزب يقول:

ساعة الوضوء أو الصلاة أقول دائماً ده رياء، فأعيد الوضوء والصلاة. نخذ
عندك (٦، ٧، ٨) مرات مش مقتنع إني مخلص. مرة كنت بأصلي بالناس إمام، وفي
السجود حسيت إن سجودي ده رياء، تركت الناس ساجدين وخرجت من الصلاة
لخوفي من الرياء، وطبعاً كانت مهزلة والناس زعلوا مني وعملت مشكلة في المسجد.

الحالة (١٠): المريض عمره (١٩) سنة أعزب يقول:

بتجيب فكرة إجرامية بأخطط لها في عقلي غصب عني ومتكررة وأحاول أهرب
منها مش قادر، أقول يا سلام لو حصلت مصيبة لأمي وإخواني وماتوا. وبعد كده

تيجيني فكرة إلى أوقفم أنا بنفسى مثلاً أخط لهم سم فى الأكل، أو وهم نائمون أقتلهم بساطور أنصور الجريمة فى عقلى كأنها فيلم. مش قادر أخلص من الفكرة، دمي يغلي وأعرق وأحس بالذنب وأضرب رأسي بيدي حزناً، ودائماً عندي إحساس إني عملت كده فعلاً.

الحالة (١١): المريض عمره (١٨) سنة يقول:

عندي وسواس فى الصلاة كل شوية يخيلني أطلع من وسطها أو أولها أو آخرها، وأعيد الصلاة مرات عديدة. حاجة تقول لي أطلع من الصلاة لأنها مش نافعة. مجرد أى سرحان أو أى حرف يتغير نطقه أو كلمة، أو أحس إنها لم تمر على قلبي بإخلاص أطلع وأعيد الصلاة. لما أكون فى صلاة الجماعة ما أطلعش من الصلاة أبداً لأنني بخجل من الناس، وهذا مزعلني لأني حاسس إني بأصلي علشان الناس ومش مخلص لربنا. لما أنوى الوضوء حاجة تمنعني زى حاجز، أفتح الختفية كذا مرة وأسيبها. حاجة تقول لي افتحها واقفلها عدد معين من المرات. وبعد كده أبدأ الوضوء. لو العدد لم يكمل بأحسن إن وضوئي غير سليم، ولما اتوضأ أمام الناس أتكسف وأخلص بسرعة.

الحالة (١٢): المريض عمره (٣٤) سنة أعزب يقول:

لما كنت صغير مارست الشذوذ مع أحد إخوتي مرة. بعد كده قرقت منه وبطلت ولكني عملته مع أصحابي. مرة واحد عمل في. بعدها بقيت موسوس من كل حاجة. وبقت عملية الشذوذ هذه أمام عيني طول النهار كأنها فيلم اتخيلة كل وقت، نفس الأحداث ونفس الكلام. أحاول ادفع الأفكار دي عاوزها تروح مني، ودائماً أحكى الحكاية للشيوخ وفضحت نفسي.

الحالة (١٣): المريض عمره (٢٥) سنة أعزب يقول:

جاءت لي فكرة أن العضو التناسلي عندى صغير. فمت بقياسه بالمسطرة مرات كثيرة واشترت كتب علشان أعرف إيه الصح. برضه الفكرة مسيطرة على دماغي ورحت لدكتور جلدية وتناسلية كذا مرة. قالوا لي: أنت عادي وطبيعي لكن مفيش فائدة الفكرة بتيجي ثاني. عطيت كذا مرة وفكيت الخطبة لنفس السبب. تخليت أصحابي يشوفوني قالوا لي كويس. أروح لناس تانية وأهزأ نفسي بس مش قادر أعيش وأنا حاسس إني مش حتنجوز للسبب ده. بهراجه أنا حاسس إني طالما ذكرى صغير أنا مليش قيمة.

الحالة (١٤): المريض (٣٢) سنة أعزب يقول:

فيه فكرة في دماغي إني مارست الشذوذ مع أصحابي وعقلي غير مقتنع بأني عملت كده. أروح أسأل أصحابي هل أنا عملت معاهم كده ولا لأ؟ ألاقهم يكسفوني ويوبخوني ويشتموني. دائما حاسس بالنقص والذنب وإن كرامتي في الأرض. ومش قادر أسامح نفسي لأنني حاسس إني فعلا عملت كده والفكرة مستمرة.

الحالة (١٥): المريض عمره (٢٧) سنة أعزب يقول:

كل ما أروح مشوار أو مناسبة أو أى حاجة أعملها أفضل أسأل الناس وأهلي وأمي هل أنا عملت أو رحمت المشوار ولا لأ؟ ومتي؟ ولو ما عرفتش الإجابة منهم ما أعرفش أعمل أى حاجة. وتفضل الفكرة في دماغي تعبانى وقلقاني ما يشغلنيش عنها إلا فكرة جديدة وهلم جرا. لدرجة إن كل الناس زهقت من أسئلتى المتكررة وبطلوا يجاوبوني.

الحالة (١٦): المريضة عمرها (٤٢) سنة ومتزوجة تقول:

عندي فكرة إني غير مؤمنة وإني لا أحب الله مع إني بأحبه جداً جداً وبأحب الإيمان جداً جداً، بقيت استغفر ربنا كثير. لما أشوف حاجة أقول هي دى الله. غصب عني حاجة في عقلي تقول لي كده. ولما آجي أدفع الفكرة لا أقدر. أخاف أتكلم مع حد أحسن بدخلني في فكرة جديدة. لذلك تجنبت الناس تماماً. وأحياناً كثيرة أقفل عيني علشان ما أشفش حاجة تجيب لي الفكرة وأقول إن ده ربنا. ولو بالكلم حد دماغى برضه شغاله في الوسواس. لو في الأكل برضه نفس الكلام. الوسواس ده في عقلي (٤٨) ساعة في الـ (٢٤) ساعة. أبقي مخنوقة وزعلانة وزهقانة.

الحالة (١٧): المريض عمره (٤٩) سنة ومتزوج يقول:

لما اشتري من البقال خزين البيت ولوازم البقالة ارجع إلى البيت وأسأل نفسى عشرات المرات هل أخذت باقي الفلوس من البقال ولا لأ؟ وأفضل قلقان طول الليل وغير مرتاح حتى يظهر نور الصباح وانتظر البقال عند باب الدكان علشان أسأله أنا أخذت الباقي أم لا؟ ولو كان الأمر في النهار اروح وأجي عليه كذا مرة. أسأل نفسي نفس السؤال ولكن بصورة مختلفة وهذا هو حالي لدرجة إن زوجتي ما تخلّش معايا فلوس.

حالة (١٨): المريض عنده (١٨) سنة يقول:

بأشك في النبي ﷺ وكل الأنبياء اللي جاءوا هل هم حقيقة ولا لأ؟ أشك في دين الإسلام وكل الأديان الأخرى هل هي حقيقة سماوية أم لا؟ وعند الاستيقاظ من النوم وفي المذاكرة، وفي الصلاة وفي العمل.. حتى آخر اليوم وساعة النوم أسأل نفس السؤال هذا.

أشعر إن الإنسان اتخلق لوحده طبيعي من الأرض بدون ربنا. لما قرأت نظرية داروين وجدت أنها تتماشى مع الفكرة السابقة اللي في دماغي. بأفكر أنه ليس هناك رسل.

أنا رافض الأفكار دى كلها لكن أعمل أيه هي لزقة في دماغي، وتتكرر ليل ولهار. دائما أعيد الموضوع كثيراً جداً لدرجة إن الفرض ممكن يضع عليّ وأنا مستمر في الموضوع.

الحالة (١٩): المريض عنده (١٩) سنة يقول:

في دماغي فكرة إن أى ذنب أترفه له عقاب أخروي وعقاب دنيوى كمان. أنا متأكد إن شاء الله ربنا سيغفر لي في الآخرة. لكن العقاب الدنيوى سيكون رسوب في الكلية. وبالتالي مفيش داعي للمذاكرة عشان ما عنديش فكرة غيرها وأضيع وقتي عليها. ولو تركت المذاكرة ألوم نفسي، ووقتي كله ضايع بين الفكرتين.

الحالة (٢٠): المريضة عمرها (١٧) سنة آتية تقول:

أنا مشغولة بفكرة حجم الثدي قد إيه وشكله إيه؟ في الشارع أنظر للسيدات وأراقب حجم ثديهن أو أى ست أقابلها أفكر في حجم صدرها قد إيه؟ وهل هي طبيعية أم لا؟

أقف ساعات أمام المراة وأخرج ثديي وأشوف حجمه وشكله من الأمام والجانب وأميل للأمام وأميل للخلف.

الحالة (٢١): المريضة طفلة عمرها (١٠) سنوات تقول أمها:

أنا شوهت أنوثتها بعادة سخيفة؟ وهي ألما تقوم بتنشف شعر رأسها الواحدة تلو الأخرى، ويزيد ذلك كلما كانت مشغولة بعمل الواجبات المدرسية، وعندما تكون

سرحانة، وأمام التليفزيون، وعندما تكون عصبية، (وهي دائماً ما تكون كذلك). ولا تفيق إلا إذا نبهها أحد. وصل بها الأمر إلى أنها أصبحت شبه صلعاء مما دفع أمها لاصطحابها للعلاج. تقول البنت: مش عارفة أنا بعمل كده ليه! ولما ابتدى مقدش ابطل، وتختفى هذه العادة أمام الأغراب، وتزيد في يوم الأجازة الأسبوعية. تحدث فجأة وتترقب فجأة، وتكرر وتزيد مع التعب والانفعال وتختفى خلال النوم.

الحالة (٢٢): المريض عمره (٢٦) سنة أعزب يقول:

لما كنت في الجيش كنت أحس إن لو نقطة بول نزلت مني أشك في نجاسة الثياب وبالتالي بطلان الصلاة. أرجع ثاني أغسل الذكر وأبطل هدومي في تكرار لا ينتهي. كل ما انتهى من الوضوء أو أدخل في الصلاة وأشك هل طلع مني ريح ولا لا؟ وأشك في الوضوء والصلاة أعيدها.

أحياناً كثيرة بعد التبول علشان أناكد من انتهاء البول أعصر الذكر وأحركه وأضع عليه قطعة من القماش علشان تمنع وصول نقطة البول لثيابي.

في الاغتسال خذ عندك ساعة ساعتين وأشك إنه ربما فيه جزء من جسمي لم يمس الماء. لو مشيت في أى مكان فيه بلل في البيت أو على السلام أو في الشارع أشك إن هذا نجس. وإن رذاذه طرطش على، أروح البيت أغمر كل هدومي وأستحم لو حتي (٥٠) مرة في اليوم. دائماً أسأل أهلي عن الطهارة والنظافة هل أنا نظيف ولا لا؟ هل أنا توضأت أم لا؟

الحالة (٢٣): سيدة عمرها (٤٣) سنة مطلقة بسبب المرض تقول:

عندى خوف شديد وقلق لدرجة الهلع من إني لو ألمس أى حاجة سكرية (حلاوة - سكر - عسل - شيكولاته - حلويات - عصائر) أتخيل في بالي

السكريات ويصيبني القرف والغثيان في أى موقف. أقوم أروح على الحمام وأغسل إيدي بصورة متكررة. أخاف من إني أقرب أو ألس طفل لاحتمال وجود حلويات معه أو إن إيديه ملوثة بالسكريات.

الحالة (٢٤): شاب عمره (٢٢) سنة أعزب يقول:

كل كلمة أقولها وبعض الكلمات المعبنة أحاسب نفسي عليها حتى أصل إلى نتيجة إن أنا كافر .. فأعيد دخولي للإسلام، فأغتسل وأنطق بالشهادتين. أى كلمة أظن أنها مقصود بها الاستهزاء بالسنة أو بأى شئ من الدين مع أنه لم يحدث مطلقا ولكني أحمل الكلمة تأويلات لا تتضمنها أبداً.

أحيانا كثيرة أشوف أى إنسان أقول أنه كافر ويستهزئ بالسنة بدون أى دليل. يهرد أى كلمة بريئة يقولها، مع اعتقادي بخطأ هذه الأفكار لكنها تتكرر في رأسي باستمرار.

الحالة (٢٥): شاب عمره (٢١) سنة يقول:

وأنا في الصلاة أنخيل وكأني أقوم بفعل الزنا، أغمض عيني ألقى صورة في عقلي إن أمارس الجنس مع امرأة وإني ماسكها وأقبلها. وعند فعل الزنا نفسه أفتح عيني وأخط على دماغي وكل ده في الصلاة تصور؟ الحركة دى بتجيني كثير جدا. أحيانا أقرأ في الصلاة بصوت عال علشان أعطي على الفكرة دى وأقول أذكرك وبالطريقة دى ما تبقاش الصلاة صلاة.

الحالة (٢٦): فتاة عمرها (١٩) سنة تقول:

أنا عندي أفكار محيراني دائما أفكر فيها أنا عايشه ليه؟ أنا مسلمة ليه؟ أفكر في الحرام كثيرا وأسأل نفسي ربنا شكله إيه؟ وأتصور في عقلي مفيش نوم من

الأفكار. مش قادرة استغفر ربنا، الكلمة ما بتنجش على لسان. مش قادرة أركز في الصلاة، علشان لو ركزت فيها راح تجيئني الوسوس وساعات تجيئني وسوس بشتيمة ربنا.

الحالة (٢٧): مريض عمره (٣٩) سنة أعزب يقول:

أقوم بربط الأشياء بعضها ببعض بصورة غريبة. لو إنسان لا أحبه ذهب لمكان معين أو ليس ثوب معين أو لون معين، لا أذهب إلى هذا المكان أبداً ولا ألبس مثل هذا الثوب ولا أختار هذا اللون اللي اختاره. لو لم أفعل ذلك أحس إنه ستحدث لي مشكلة أو مصيبة. عندي الخوف من الحسد. لو شخص معين رأيته أكثر من (٣) مرات في يوم واحد أشعر بالضيق ساعات كنت ألف في الشوارع الجانبية ولا أدخل البيت لأنه واقف على الناصية مع إني عارف إن هذا كلام فارغ.

أنوى الصلاة (٢٠) مرة وأطلع منها وأنوى مرة ثانية حتى لو وصلت للنهاية أخرج وأنوى مرة أخرى.

الحالة (٢٨): زوجة عمرها (٢٢) سنة تقول:

شاهدت برنامج خلف الأسوار في التلفزيون وهو يعرض جريمة قتل. كان فيها رجل قتل رجلين من غير سبب. ساعتها قفزت إلى ذهني فكرة إني ممكن أذبح زوجي وأبقى اللي عندها أربعة شهور. وعندما أغيرها ملابسها أنصور ابني وهي بدون رقبة!! كل ما أشوف سكاكين في المطبخ أفكر في إني ممكن أذبحها زي ما الراحل عمل الجريمة في البرنامج. أنا خايفة موت وقلقانة إني ممكن أنفذ الفكرة. مش قادرة أبطل تفكير أبداً وأحاول أهرب من الفكرة وأستعبد بالله من الشيطان الرجيم. بطلت أدخل المطبخ وأخفيت كل السكاكين والمقصات علشان أثبت

لنفسى إني مش بجنونة ومش ممكن أعمل كده. آخر حاجة عملتها رحت المطبخ وأحضرت سكينه وقربتھا من رقبة ابنتى عشان أؤكد لنفسى إني مش ممكن أعمل حاجة غلط وبعدها قلت لزوجى على اللى أنا عملته قال لى: أنتِ بجنونة بصحيح حد يعمل كده؟

الحالة (٢٩): مريض عمره (٢٤) سنة أعزب يقول:

لما أشوف واحدة ماشية فى الشارع أى واحدة أنصورها جنسياً وأنخيل إني أمارس معها الجنس بالتفصيل. وهذه الفكرة تأتى بصورة متكررة فى اليوم الواحد حوالى (٢٠) أو (٣٠) مرة وساعات أشوف خمسين واحدة فى اليوم!! أحسب بقى خمسين فى ثلاثين تساوى (١٥٠٠) مرة أفكر فى صور جنسية: أنا أعيش فى جحيم حقيقى.

الحالة (٣٠): رجل مطلق عمره (٥٥) سنة يقول:

الفيلة بتاعق فى كينج مربوط أصبحت مخزن كراكيب لأنها مليانة بكل الحاجات القديمة والمواسير والخنفيات والأسلاك والجرالد والمجلات. أنا مش قادر أتخلص من الحاجة دى لأن كل حاجة كان لها ذكريات معى يصعب علىّ التخلص منها.

الحالة (٣١): امرأة مطلقة عمرها (٣٢) سنة تقول:

كل ما أدخل الحمام أغسل الصابونة وإيد الخنفيه والخوض وقاعدة التواليت والبانير والحمام والحيطان والأرضية. وأقوم بتنشيفهم علشان بأخاف أحسن الحية تطرطش وتنحسنى ثاقى. وأغسل إيدى بعد التشطيف (٣٠) أو (٤٠) مرة. أغسل وجهى (٢٠) مرة فى اليوم. أتشطف وأستحم كل شوية. أمسح رأسى (١٠)

مرات. كان زوجي يدخل على الحمام يضربني ويشدني غصب عني ويطلعني وفي الآخر فقد الأمل وطلقني.

الحالة (٢٢): شاب عمره (٢٤) سنة متزوج يقول:

لما آجى من الشغل أترك كل حاجة وأقعد ألعب مع ابني الصغير وأدخن سيجارة. مرة واحدة قفزت إلى ذهني فكرة إن ممكن أطفى السيجارة في عين ابني!! وفي أماكن حساسة في جسمه. الفكرة دى بتكرر على دماغى وتسيطر على وأصبحت أخاف ألمس ابني .. أعمل إيه؟

الحالة (٢٣): امرأة مطلقة عمرها (٣٢) سنة تقول:

أنا مطلقة بسبب تفرغى الكامل للنظافة والوضوء والعملة اللى واخدة كل وقتى. لما أحب أغتسل في الحمام، املاأ البانيو بالماء علشان أتأكد من وصوله إلى جميع أجزاء الجسم. وبعد كده أنام في البانيو لدرجة أنى تقريبا نائمة فيه طوال النهار. والمصيبة لو لمست مادة زيتية أو دهنية أو أكلت مملك. وده لأننى بأكون متأكدة إن الزفارة والدهن لم يفارقوا جسمى تماماً. وبالتالي تكون صلاتى غير مضبوطة علشان الوضوء مش مضبوط. وأقعد أدور في ثايات الجلد عن أى قذارة أو زفارة!!

الحالة (٢٤): طالبة عمرها (١٣) سنة تقول:

عندى رغبة شديدة في شتم أمى وأتضايق من كده بعد ما أشتم. وساعات تطلع منى شتائم قذرة جداً، لما أفكر فيها أتكسف من نفسى. أنا عارفة إن ده قلة أدب بس مش قادرة أبطله. أحياناً كثيرة تبقى الشتيمة بينى وبين نفسى. بأفكر دائماً إن الرجل لما بيركب الحصان أين يذهب عضو الذكورة يتاعه؟ ينام بالطول ولا يروح فين؟ لكن

البت لما تركب الحصان مفيش مشكلة. أنا مفصوبة على التفكير ده. دائماً أتخيل زملاى الذين معى فى المدرسة عريانين ويستمحوا وصدرهم مكشوف. دائماً أنظر إلى صدر النساء اللى ماشيين فى الشارع وأتخيلهم وهم ماشيين عريانين.

الحالة (٢٥): سيدة متزوجة عمرها (٣٤) سنة تقول:

لما تزوجت كان شعرى جميل جداً وطويل، وكنت آخذ وقت كبير فى غسله وتسريحه. مرة دعيت ربنا أنه يخلى شعرى وحش علشان أسيبه وارتاح منه. وفعلاً ربنا استجاب لدعائى. بعد فترة ربنا رزقنى بطفلين تعبون جداً فى خدمتهم ورعايتهم. وفى يوم وأنا متضايقه من معاكساتهم دعيت عليهم إن ربنا يأخذهم ويريحني منهم. دخل على وسواس فى هذه اللحظة إن ربنا سوف يستجيب لدعائى وأخسر أولادى وأفقدهم زى ما استجاب ربنا لدعائى على شعرى. وأنا الآن فى جحيم وقلق وخوف وطول النهار يافكر فى الفكرة دى ومش عايزة تسبب دماغى.

الحالة (٢٦): شاب أعزب عمره (٢٦) سنة يقول:

أنا تركت الشغل لأنى باشتغل كلاف للمواشى وأحب التسبيح. كل ما أشوف المواشى حاجة فى نفسى تقوللى أنت بتسبح لها مش بتسبح لربنا. وتفضل الفكرة فى بالى.

الحالة (٢٧): فتاة آتية عمرها (٢٠) سنة تقول:

أتضايق وأشعر بالقرف من البصل المحمر. أهلى بطلوا يعملوا أى حاجة بالبصل المحمر. ولو عملوا أدخل السرير وأعطى كل جسمى وأعطى من شدة القرف والضييق. وأفضل طول النهار أغسل إيدى ووجهى وأنفى. لما أعدى على أى مطعم كشرى أخاف إن البصل يلمس جسمى. وأتخيل وأشك أنه لمس الفستان أروح أمسحه بالماء وأجرى على البيت أغيره. لو ريحة البصل جت فى أنفى أشعر وكأنه

لمسني وأدوخ من كثرة الغسيل. أي حاجة لمسها أغسل إيدي مهما كانت. أغيب في الحمام كل مرة حوالي ساعة للتأكد من النظافة.

الحالة (٢٨): سيدة متزوجة عمرها (٥٢) سنة أم المريضة السابقة:

لازم أقوم بعمل غسيل متكرر ومسح أي شيء في البيت بعد لمسه. أقرف من أي غريب ييجي البيت أو ضيف. وبعد ما عمشي أغسل الأرض والسجاد والصالون بالماء والصابون والبلكونة أمسحها بالماء والصابون، لو أي شيء نزل فيها ولو حتى ريشة. علشان هدومي لا تلمس الأرض أو أي حاجة ألبس أثواب ضيقة وقصيرة جداً حتى لا تطير وتلمس أي حاجة في الأرض أو الجوانب.

الحالة (٢٩): آنسة عمرها (١٧) سنة تقول:

عندي فكرة قدرة (سامحني يا دكتور) بس مش قادرة أتخلص منها. كل راجل أنظر إليه أنظر إلى مكان عورته وأتصور شكلها في عقلي. وأتصور أشياء أخرى وحشة. كل إنسان أجده من ملابسه في عقلي وأتصور، وده غصب عني. عاوزة أتخلص من الفكرة دي مش عارفه.

الحالة (٤٠): سيدة متزوجة عمرها (٣١) سنة تقول:

لما أمشي في الشارع أعد كل حاجة.. أدوار البيوت وأعمدة النور، السيارات الواقفة على الرصيف واللى ماشية في الشارع. ومصيبني السوداء هي أني مفرمة بالأرقام الزوجية. مثلاً إذا عدت عدد أدوار بيت لقيته فردى لازم أستلف من البيت اللي جنبه رقم عشان يكون العدد زوجي. وأعد البيت الثاني بعدد الأدوار الباقية. لو عدت السيارات الماشية في الشارع وكان فردى لازم أستلف من

السيارات التي تقف على الرصيف علشان يكون زوجي. في البيت لازم تكون كل حاجة في الدولاب مرتبة بأعداد زوجية أو في المطبخ. وأقوم بعملية الاستلاف السريعة علشان تكون كل الأرقام زوجية.

الحالة (٤١): آنسة شابة عمرها (١٩) سنة تقول:

الوسواس يقول لي: أخويا دخل على الحمام وشافني عريانة (وهذا لم يحدث في الحقيقة) ويقول لي كمان: لازم تتجوزي علشان البنت اللي أخوها شافها ما تبقاش بنت. لازم تتجوزي علشان تبقى مستورة مع إن عارفة أن الفكرة دي أي كلام، لكن عقلي مش قادر يوقف التفكير فيها. الوسواس يخليني أقول لأختي أدخلني الحمام علشان أخويا يشوفك وتبقى زي. ساعات أبكي وأزهق، ولما أصدق الفكرة دي أبقي عاوزة أهرب وأمشي. قبل الحكاية دي كان يجي لي وسواس يخليني أشوف نفسي من عند العورة دائماً، لأنني خايفة إن أكون مش بنت. وكل شوية لما أنظر لأي حاجة مثل قطعة قماش، سكبنة، ملعقة، شراب، كيس، دبوس، أسأل أمي وأخواتي وأخليهم يخلفوا إن لم أبلغها لأحسن يفتحوا جني ويعملوا لي عملية. وطبعاً أنا عارفة أن كل ده تخريف.

الحالة (٤٢): آنسة طالبة في إحدى الكليات عمرها (٢٠) سنة تقول:

أثناء حضوري المحاضرة في الكلية وفي الهدوء تيجي فكرة في عقلي أن أصرخ وأقول للمحاضر أنا مش فاهمة حاجة وأشتمه. يفضل قلبي يدق وأبقي خايفة وأضع يدي على فمي. وبعد كده تجنبت حضور أي محاضرة علشان الفكرة بتيجي لي في أي مكان مقفول وفيه ناس كثير.

الحالة (٤٣): سيدة متزوجة عمرها (٤٤) سنة تقول:

كلما لمس زوجي أى شئ إلى البيت أغسله كله حتى كراسى الأنتريه. بعد ما تعبت وجدت إن أحسن حاجة أبيع الأنتريه كله. أخاف دائماً من إفرازات زوجي بعد ما قرأت أن المذى نجس، ومنعت زوجي من الجماع معي. تعدت سنتين أغسل البطانية مش قادرة أستعملها ولست مفتحة ألما نظيفة ومش نجسه لذلك أضعها في الغسالة وأنشرها وأشيلها ثاني وأحطها في الغسالة ثاني. وبقي لي على كده سنتين.

الحالة (٤٤): شاب عمره (٢٨) سنة ومتزوج يقول:

حضرت درس علم ديني .. الشيخ تكلم عن سب الدين وإن هذا كفر، ومن يفعل ذلك لا بد أن يقتل ويدخل في الإسلام مرة أخرى. من ساعتها وأنا ثلكتي الخوف وحاسس أن كل كلمة أقولها معناها سب الدين. وأذهب وأغتسل وأدخل في الإسلام من جديد. بطلت كلام إلا للضرورة القصوى. ومع ذلك ما زلت خائف أن أى كلمة يكون معناها كده، مع أني والله ما أقصدش ذلك مطلقاً. أقول لنفسي: الكلام ده تخاريف وأنا برئ منه ليوم الدين مئات المرات.

الحالة (٤٥): شاب عمره (٢٣) سنة أعزب يقول:

بعد كتب كتابي في البلد (الريف) وأنا راجع مع أبوي وعمي في المشروع أبوي قال لي: خلى بالك يا بني الراحل الضعيف دائماً يحلف بالطلاق. ويمكن زوجتك تحرم عليك علشان كده أوعى تحلف بالطلاق طول حياتك.

من ساعتها وأنا متردد وخايف تطلع مني كلمة الطلاق لدرجة أني ساعات أردد في نفسي كلمة أنت طالق وأنا لا أقصدها مطلقاً. ولكني مجبور إن أقول كده وخايف يقع بمين الطلاق.

الحالة (٤٦): رجل عمره (٤١) سنة متزوج يقول:

ذهبت إلى أختى ودخنت سيجارة. ووضعت السيجارة على حافة طفاية السجائر وفى طريقي للبيت أخذت أفكر يا ترى هل أطفئت السيجارة أم تركتها مشتعلة على حافة طفاية السجائر؟

وفكرت أن السيجارة عندما يستهلك الجزء الداخلى منها سوف يخل توازنها وتسقط على الترابيزة الخشب فتشتعل وتتسبب فى حرق البيت كله. وقعدت أفكر أرجع ولا ما أرجعش؟ وتغلبنى الفكرة فى الآخر وأرجع أناكد أن السيجارة مطفية. وتتكرر الحكاية دى فى كل مكان فى البيت وفى العمل عند أصحابى وأقاربى. خايف دائماً إني أضرب الناس دول وهم ليس لهم ذنب فى أى حاجة.

الحالة (٤٧): شاب عمره (٢٦) سنة أعزب يقول:

لما آجى أفتح الموبايل أو استعمله، يأخذ الجهاز ثوان لحد ما يفتح وتنور الشاشة، أحطه فى جيبي وأطلعه كل شوية وأناكد إن كانت الشاشة نورت ولا لأ. وأكرر الحكاية دى كل شوية. والفكرة مش عايزة تسبب خيالى كل شوية أدخل الجهاز فى جيبي وأطلعه.

الحالة (٤٨): سيدة عمرها (٣٢) سنة متزوجة تقول:

أغسل إيدى فى المرة الواحدة أكثر من ستين مرة. وأستعمل أربع صابونات فى اليوم لدرجة أن إيدى بقت بحمرة من كثرة الصابون المستعمل وأحياناً مسلوخة.

لما أدخل الحمام أقعد أربع ساعات. أولادى الأربعة لازم لما بمسكوا مقابض الأبواب أو مفاتيح النور، لازم بمسكوها بورق حتى لا يلوثوا المقابض والمفاتيح. أى

شيء يلمس الأرض لازم يتغسل في الفسالة حتى ولو كان نظيف. لدرجة أن الملابس تقطعت من كثرة غسيلها في الفسالة.

أعمل الأكل والطبخ ولا أكل منه لأني أشك أني لم أغسل الحلة أو السكين عدد كاف من المرات لدرجة أني أشتري طعام جاهز وسندوتشات من السوق!! حاجات المطبخ أغسلها (١٤) مرة. تركت الصلاة لظني إن كل شيء غير طاهر مهما تم غسله حتى أيدي الخنفيات.

الحالة (٤٩): طالب عمره (٢٢) سنة يقول:

كلما قرأت في الصلاة أوسوس أني لم أقل الاستعاذة، وأعيد قراءة الفاتحة عدة مرات. في الوضوء أقوم بغسل اليدين عدة مرات وبعدما انتهى من الوضوء أبدأ من جديد وعدد جديد بلا نهاية. وأشك أني غسلت رجلي أو شعري فأعيد الوضوء من جديد. ولذلك أتأخر في الصلاة وساعات تروح عليّ كلها. وساعات بقوت وقت الصلاة والفرض. في خطبة الجمعة أشك يا ترى أنا توضأت أم لا؟ أذهب للوضوء عدة مرات لدرجة أن الناس كلها لاحظت ذلك وقالوا لي: خلاص يا عم أنت توضأت لكن قلبي مش مطاوعني ومش مصدق.

الحالة (٥٠): طالب عمره (٢٧) سنة يقول:

أنا حزنت من نفسي لما مارست العادة السرية وقررت أعاقب نفسي وأجعل الاغتسال صعب علشان أبطل هذه العادة السيئة. الفكرة دي عبارة أني قررت أني أغسل الجانب الأيمن من جسمي (٧) مرات وكذلك الجانب الأيسر. وكل من الرأس واليد والرجل سبع مرات وأكرر العملية دي كلها سبع مرات أخرى يعني كل جزء أغسله $7 \times 7 = 49$ مرة. وأكرر العقاب ده وأقعد في الحمام حوالي

ثلاث ساعات وبقيت أسير هذه العادة حتى لو لم أعمل العادة السرية. بقى عندى فكرة غريبة إن أى لمس للذكر حتى ولو بالخارج أو لمست كرسى بقيت أشعر أنى أقصد ذلك. ولأنى أعمل العادة السرية. أشعر الآن بالذنب حتى لو لمست ملابسى الداخلية. بقيت لازم أغتسل لأى لمسه أو خطه مع أنى عارف أنى طاهر.

الحالة (٥١): طفلة عمرها (١٣) سنة تقول:

عندى أفكار مضايقات والأفكار دى تلاحقنى ليل ونهار بقى لها سنة. لا أقرب من حمام سباحة لأنى خايفة أدفع الناس أو الأطفال الصغيرين فى الماء. وأنا ماشية فى الشارع خايفة أنى أدفع الناس أمام السيارات ويموتوا. لما أكون فى المدرسة ونازلة على السلم أخاف أنى أدفع زميلاتى فيقعوا من على السلم بسببى. علشان كده أنجنب المواقف دى ودائماً أمشى بعيد عن الناس فى الشارع وأنزل على السلم بعد زميلاتى وأروح حمام السباحة بدرى الصبح لوحدى.

الحالة (٥٢): شاب متزوج عمره (٢٥) سنة يقول:

أعانى من الوضوء الكثير المتكرر وإعادة الصلاة بكثرة، عندما أصلى أمام حائط بيتى وبين الحمام أظن أن الصلاة باطلة. عندما أرى حصاناً أو حماراً فى الشارع (وأنا دائم التسبيح) أظن أنى أسبح هذا الحيوان. تيجى دائماً أفكار وحشة ما قدرش أقولها بالتفصيل. وأنا ماشى فى الشارع أخاف أن أى ورقة فى الأرض فيها اسم الله أفضل أجمع الورق كله فى الشارع جرائد، قصاصات، ورقة كتاب، ورقة كراسة، وبعدين أحرقه. ويضيع وقتى ويروح على أى مشوار والناس تضحك على. عندما أصلى أقول دائماً يا رب ذلنى إليك عفى يقول لى أنى عكستها. كل ما أفكر فى الأفكار دى استغفر الله مئات المرات وأقل عيني وأضرب رأسى.

الحالة (٥٣): شاب أعزب عمره (١٩) سنة يقول:

أعاني من فكرة في دماغي: كيف يخلد الله أهل النار في النار؟ الوسواس يخلبني كأنني معترض على هذه الفكرة. مع أني رافضها بعقلي وعارف أنها فكرة مخايلة. وأنا ساجد أفكر فيها وأنا نائم أفكر فيها. وكل الوقت أحاول البحث عن شيء في الدين يثبت أن الإنسان سوف يخرج من النار ويدخل الجنة حتى لو لم يسمع الحق.

الحالة (٥٤): رجل متزوج عمره (٣٠) سنة يقول:

الشیطان يقول لي على ربنا حاجات وحشة باستمرار مقدرش أقولها خاصة في الاستغفار والذكر لدرجة أحياناً أبطل أذكر ربنا. وضوء كثير، أكرر الصلاة، قسوة في قلبي، أخاف أدخل الحمام لأنني أجلس فيه أوقات طويلة جداً وعندى انقلاط في الريح.

الحالة (٥٥): سيدة عمرها (٢٩) سنة متزوجة تقول:

أحياناً كثيرة أكون مستحزمة أسلم على السيدات باليد كأنه حرام!! وكأنني أسلم على رجل وليست امرأة. ساعات إحساس بيحييني أني حاعمل حركة التناثيل. دائماً أنظر إلى الشباب الصغير الوسيم وأتخيل نفسي باعمل معاهم الخطيئة. في بيتي دائماً أحافظ على النظام الصارم لكل شيء.

الحالة (٥٦): طفلة عمرها (٣,٥) سنة تقول أمها:

ابنتي عندما يلامس يديها أي شيء لزج أو دهني أو قشر السمك المشوي لازم تفرى على الحمام وتبكي علشان حد يفضل لها إيديها. وهذا يحدث حتى في وسط الأكل ولا تصير حتى ينتهي. وهي تتبعد عن أي طفل يمسك في يديه مصاصة

خوفاً من لس لزوجتها. وهى لا تلعب مع أى طفل على يديه أو فمه بقايا شيكولاتة أو ما شابه ذلك.

الحالة (٥٧): طفل عمره (٥) سنوات يقول أمه:

ابنى دائم الشكوى يقول: دماغى بنقولى أشتيم الناس كلها. دماغى بنقول لى إيد أمك وحشة، وغير نظيفة ما ناكلش من إيديها (بيكى ويقبل يد أمه ويقول لها إيدك حلوة يا ماما). عندى كلام فى دماغى كثير: أحياناً كثيرة بيكى ويقول لأخته ولأولاد الحارة: أنتم فيه كلام كثير فى دماغكم مثل دماغى؟ مش عاوز يتفرج على التلفزيون علشان لما يشوف أى حاجة تفضل تتكرر فى دماغه طوال النهار.

الحالة (٥٨) شاب أعزب (٢٢) سنة يقول:

يجبى وسواس أن عندى رياء فى أى حاجة، بالذات الصلاة لدرجة أنى كنت أغطى رأسى ووجهى بالشاش علشان أتأكد أنى غير مرأى. عندى وسواس كأن أسب الله. وأبقى حاسس كأن راض عن هذه الشتيمة. لذلك أفكر أن أموت نفسى. حكيت للشيوخ قالوا لى: قلل من الطعام لأن قلته تقلل الوسواس. ونفذت كلامهم ولكنى أصبتُ بالهزال ووقعت على الأرض وفضلت الوسواس كما هى. عندما أقرأ فى سورة الكهف آية: ﴿وَكُنْهُمْ بَاسِطٌ يَزْعُمِينَ بِالْوَصِيدِ﴾ أبطل قراءة ويحى فى بالى حاجة عظيمة مش قادر أقولها. أى كلام أو أى آية عن النفاق والكفر والرياء آخذها على نفسى.

الحالة (٥٩): شاب عمره (١٩) سنة يقول أبوه:

ابنى رافض يدخل امتحان ثانوى، إلا بعد أن يذاكر كل كتب المدرسة، والكتب الخارجية وأوراق الدروس والملخصات وهو ما لا يقدر عليه، وبالتالي امتنع

عن دخول الاختبار عدة مرات، يشتري كشكول ٨٠ صفحة كل عدة أيام، ويقوم بعمل جدول مذاكرة كامل يكتب في الكشكول كله. وأي تغيير بسيط يقوم بعمل جدول جديد.

يقوم بتنظيم وترتيب سريره بطريقة معينة ثم في المساء ينام على سرير أخيه ويضايقه حتى لا يتغير نظام ترتيب سريره.

يقوم بترتيب ملابسه وملابس أخيه في الدولاب بطريقة معينة ولا يسمح لأخيه بأخذ أى قطعة ملابس إلا كل أسبوع وبعد طول معاناة.

دائماً يقوم بجمع حاجيات البيت ويقوم بتخزينها، ولا يسمح لأحد باستردادها ويتسبب ذلك في معارك يومية مع أبيه وأخيه وذلك بحجة استعمالها عند الضرورة. ولكنه عند الضرورة لا يسمح باستخدامها أبداً.

(يلاحظ أن التاريخ المرضي مأخوذ من الوالد حيث رفض المريض التعاون معي أو أخذ العلاج).

الحالة (٦٠): شاب أعزب عمره (٢١) سنة يقول:

لما آجى أصلى كلمة (ولا الضالين) ما تجيش معايا أبداً لدرجة إن الشيخ يركع وأنا لسه واقف مش قادر أركع وأيضاً كلمة (إنك حميد بحيد) صعبة جداً على لسان.

الحالة (٦١): شاب أعزب عمره (٢١) سنة يقول:

عندى شك هل المياه وصلت داخل شعر رأسي وغطت جسمي كله في الاغتسال ولا لأ؟ وهل المياه غسلت الحواجب ولا لأ؟ أقوم أكرر الغسل واطلع وادخل تاني.

وكمان أشك في الوضوء هل المياه وصلت كل جزء أم لا؟ ثم أعيد الوضوء. ساعات أشك أن فيه ريح خرج مني أقوم أرجع أتوضأ. وأشك كمان إن نزلت مني، أو إن تبولت على نفسي، أقوم ادخل الحمام أبحث في ملابسى هل حقيقى أن فيه مني أو بول أم لا؟ ألس عضوى التناسلى عفشان أتأكد. الناس لما تشوفنى وأنا في الحالة دي تستهزئ بي ويلوموني ويمشتموني ويفهموني غلط. لما أمشي في الشارع أنظر خلفي دائماً وأحاف أن يلمسني كلب ينحسني لدرجة إن أدوخ من كثرة النظر للخلف. مرة بحمر شافني أنظر خلفي كثير كان عاوز يدخلني قسم البوليس. حاجة تبجي في مخي تخليني عاوز أدفع الناس أمام السيارة اللي ماشية في الشارع. ساعات أفكر أمسك المنشار الكهربى وأضعه في ظهر أخويا الذى أعمل معه، أو أرمى عليه الفراء الساخن أو الماء الساخن. وديماً أتأكد من أن الباب مغلق أم لا في البيت؟ وكذلك الحنفيات.

ساعات أتقمص شخصيات في نفسي؛ مثلاً أبقى عاوز أكون بطل وأنقذ طائرة في الجو بسبب عطل. أفكر أنى أركب طائرة أخرى وأنقذها. أنا عارف أن الكلام ده غير حقيقى. لكن مش قادر أترك التفكير فيه. ومن كثرة التفكير أجد جسمي يستع وبقى عاوز أنام من التعب.

الحالة (٦٢): حالة زوجة عمرها (٢٧) سنة تقول:

أنا عندي دافع قوي أني أقتل جارتنا الأستاذة فلان. حكيت لزوجي الحكاية دي وقلت له أنا خايفة أعمل كده لأن الفكرة مسيطرة على دماغي وديماً تبجي في عيالى زي الفيلم أو الحلم، مع أنه راجل طيب ولم يؤذ أحداً في حياته. وحكيت لزوجي إنى خايفة أعمل كده والبوليس يقبض علي وأولادي يعيشوا زي الأيتام. بعد ما حكيت لزوجي تولدت فكرة في عقلى أنى ممكن يكون الأستاذة فلان سمعني

وأنا باحكي الحكاية لزوجي ولم يسمع أنه وساوس ويظن أن حقيقى حاسم كده
فروح يبلغ عني. من ساعتها وأنا عايشة في الخوف وأتصور أن البوليس جاء قبض
علي وسجنوني وأتصور أولادي وهم يكون.

الحالة (٦٢): حالة زوجة عمرها (٣٢) سنة تقول:

أنا عندي فكرة مسيطرة على تقول لي: إن بعد الجماع سوف ينتشر المني
ويلمس كل حاجة المقابل، الكراسي، الأبواب، وخايفة أن كل بنت تيجي تزورنا
وتلمس هذه الأشياء فتحمل في جنين ويكون زوجي أبوه. لذلك أنا مضطرة أن
أغسل يدي وكل حاجة في البيت معرضة للمس. وأغضب على زوجي يغسل يده
كل وقت، وحين يرفض أمتنع عن الجماع معاه تماماً.

الحالة (٦٤): شاب أعزب عمره (٢٨) سنة يقول:

كل ما أبدا أفكر في الزواج الألقى نفسي قلقان، تعب في أعصابي، ولا أجد في
قلبي أى فرحة. أفتنع نفسي لابد من الزواج، ومجرد ما ابدأ في التقدم لإنسانة معينة
أو بنت مناسبة ألقى نفسي خائف ومتردد.

تقدمت لبنات كثير قبل كده وحصل نفس الأمر. ومجرد شعورى هذه
الأحاسيس أفك الارتباط. أنظر إلى كل بنت أقدم لها؛ عودها، طولها، لونها،
منظرها، لا أجد فيها أى عيب، ولكنى خائف ارتباطها لأنى أدقق كثيراً في كل
التفاصيل بصورة لا تحتمل. وكل ما تسألني بنت وتقول: أنت بتعمل كده ليه؟
أقول لها لما أشوفك بشعر بضيق.

عندى وساوس في حاجات ثانية بس مش مضيقاني زى الوسواس الأولى.

لما أشوف واحدة في الشارع طولها مناسب أتمنى أتزوجها، وانشغل بهذا الأمر كثيراً. لما أمشي في الشارع أقارن بين أطوال البنات وأقول: دى مناسبة، دى مش مناسبة، دى بيضاء، دى سمراء، كل البنات.

دلوقتي البنت الأخيرة أنا متفق مع أهلها بعد بكرة نحدد ميعاد الخطوبة. أنا خايف أحدد ميعاد والاقى نفسى تعبان وخايف ومش قادر أكمل، وأسيبها وأعمل مشكلة مع الناس زى كل مرة. خايف يكون عودها أو طولها مش مناسب مع أن شفتها وما فيهاش أى عيب. بصراحة أنا مش عارف هل المشكلة في البنات ولا في أنا؟ لأنى أدقق في الأوصاف جداً، والأفكار دى هي السبب في الخوف من الارتباط^(١)

الحالة (٦٥): المريضة زوجة عمرها (٢٥) سنة تقول:

لما كان عمري (١٥) سنة وكنت أقرأ في القرآن في سورة الأنبياء وقفت عند آية: ﴿ فَتَلَقَّهَا مِنْ رُوحِنَا ﴾ وفكرت أن ربنا يضاجع النساء، استغفرت ساعتها

(١) هذه الحالة يعاني منها شباب كثيرون، وكثيراً ما يقدمون خطبة الفتيات بدون سبب واضح يتعدون أو يفكرون الارتباط بسبب وسوسهم هذه، فيظن أهل الفتاة أو الفتاة نفسها أنها مسحورة، أو مصول لها عمل، والحقيقة غير ذلك، وهي أن هذا الشاب مرسوس وبحاجة إلى العلاج هو وأمثاله، والعبء فيه وليس في البنات. فعندما يتقدم مثل هذا الشاب لأي فتاة ويتركها فلا ينسى أن يحزن، بل تفرح لأن الله أراد لها النجاة من الغم والهم الذي سوف تلاقيه لو تزوجت هذا الشاب لرفضه العلاج.

ويعانى هؤلاء من وسوس الدقة والترتيب، ويحبون النظام الصارم ويهتمون بالتفاصيل الدقيقة، ويعيشون مع إحساس دائم وزائد وغير منطقي بالخوف من حدوث مصائب وأخطار بسبب أعمالهم غير الدقيقة، أو الإهمال المزعوم.

وزعلت جداً من نفسي وشعرت بالذنب الشديد، وحاولت أبعد الفكرة عن دماغي ولكنها لم تفارق عقلي حتى الآن، وأثرت على كل حياتي، وأهملت عملي وبيتي، وليس لي هم في الدنيا إلا الفكرة الملحة ومقاومتها والاستغفار الكثير.

بعد الزواج زادت الأعراض لما اكتشفت أن زوجي عقيم وأنه لا أمل في الإنجاب منه، فأخذت موعد مع دكتور النساء والولادة، وأخذ زوجي موعد مع دكتور الأمراض التناسلية. وعند تأكيد الموعد بالتليفون اكتشفت أن الدكتور مات. وبعد مدة اكتشفت أن دكتور الأمراض التناسلية مات هو الآخر. فربط عقلي بين عقم زوجي وموت دكتور النساء ودكتور الأمراض التناسلية بأن ربنا يبعاقبي على الفكرة اللي في دماغي ويستقم مني، وإن أي دكتور أذهب له سوف يموت هو الآخر حتى لا تكون هناك أي فرصة للإنجاب. أنا كنت عارفة أن اللي في دماغي ده وسواس، لكن كنت خائفة أروح لدكتور نفساني من عشر سنين يشتمني ويقول: يا سافلة .. يا كافرة .. لو قلت له على اللي في دماغي. ولما اتشجعت ورحت للدكتور النفساني قلت له: أنا آسفة أنا خائفة أنك تموت بسبي، وحكييت له الحكاية كلها، واستغربت لما رححت المرة اللي بعدها ولقيته لسه عايش.

الحالة (٦٦): المريض رجل متزوج عمره (٣٣) سنة يقول:

اللي تابعيني الوسواس إن كل ما شوف شئطة حد يقى عندي رغبة شديدة أشوف اللي فيها، ولو معرفتش تيجي كشة في صدري وقلقي، وغالباً ما افتتح الشئطة وأشوف اللي فيها .. خايف يكون عقد بيتي، - وأنا عارف أنه بيت أرياف ملهوش عقد - في الشئطة وحد يأخذه بعد موتي ويطرده عيالي من البيت.

وتقول زوجته: أنه يفتش أى شنطة أمامه، ولو مقدرش يشدها ويقطعها، ويلم أى ورقة فى الشارع ويظن أنها ربما تكون شيك أو وصل أمانة. ويلم أى حاجة فى الشارع: مسمار، ورقة، علبة، كرتونة بحجة أنها تنفع.

ولو حد عنده ومشي يبعث زوجته تنادى عليه وتحلفه أنه ما أخدش منه شنطة، وهو عارف أصلاً أن مفيش شنطة.

أى واحد نازل على السلم فى البيت يخرج يسألهم عن أى شنطة. عاوز ياخذنى معاه الشغل علشان ابحت عن أى شنطة واسأل الناس إن كان معاهم شنطة ولا لا، ولذلك كل الناس بطلت ترد عليه من زهقهم منه.

دأبما يلتفت يمين وشمال فى الشارع ويقلب أكياس الزبالة، أو كرتونة، أو صفيحة يدور فيها على شنطة. يصحبنى بالليل أو فى الفجر علشان أشوف أى شنطة على شبايك الجيران أو جنب الحيطان، أو على باب أى دكان يكون ناسيها أى إنسان. وعند رجوع الأولاد من المدارس يرفعوا أيديهم لأعلى ليعطنوا براءقم من حمل أى شنط.

وكمان عنده خصلة أنه لما يعطى الناس الفلوس يرجع يسألهم ويتأكد أن الفلوس مش زيادة وعاوز يراجع الأوراق النقدية بعينه، ويكرر ذلك كثيراً. والتعب فى زيادة لدرجة أنه حابس نفسه فى البيت وأحياناً يلف أى حاجة على رقبته ويقول: أنا زهقان وعاوز اخلى من نفسى.

الحالة (٦٧): المريض طفل عمره (٨) سنوات تقول أمه:

ابنى قبل دخوله من أى باب أو خروجه منه لابد أن يقوم بالعد من واحد إلى سبعة. ولو لم يتمكن، أو أخطأ فى العد فإنه يعيده مرة أخرى. ولابد أن يدخل

برجله اليمين لاعتقاده أنه إن لم يفعل هذه الطقوس فإن حريقاً سوف يحدث في البيت أو زلزال فيموت بسببه أمه وأبيه.

قبل البدء في أى شيء؛ الأكل، أو القراءة، أو الكتابة، أو النوم لابد من التمتعة ببعض الكلمات والتي يفسرها أنها دعاء لأمه وأبيه لخوفه من موتهما إن لم يفعل ذلك. عندما يجلس وحده فإنه يقوم بعمل حركات غريبة متكررة بغمه ورقبته ورأسه ويديه، (وشخصت من قبل طبيب الأعصاب أنها مرض كورنيا أو الرقاص).

ولكن مريضنا كان يجلس في العيادة ساكناً، وقال أن هذه الحركات تزيد عندما يكون غير مشغول بالحديث أو اللعب؛ فينشغل عقله بأفكار جنسية وتصورات يرى فيها أمه وأبيه وكل الناس عراة ويفعلون أشياء غريبة، فيحاول عقله دفع هذه التصورات بأفعال وحركات وكلمات تظهر على فمه ورأسه ورقبته ويديه تستهلك معظم وقته في البيت والمدرسة.

الحالة (٦٨): المريض شاب أعزب عمره (٢٢) سنة:

هو طالب في السنة الثانية بكلية الهندسة يعاني من تكرار غسيل يده مرات عديدة. وله زميل قاتل دائم الرسوب من المنصورة، ويعمل أهله بالكويت. وقد كانت تسيطر على عقله فكرة أنه إذا لمست يده هذا الزميل مباشرة، أو لمست يده جريدة أو ورقة، أو قرأ لسانه كلمة المنصورة أو الكويت؛ فإنه سيصبح فاشلاً ويرسب في الكلية. والذي زاد الأمر سوءاً أن أمه التحقت بهندسة المنصورة، وبالتالي لا يمكن لمسها أو أى شيء من أدواتها (والتي لابد من تركها خارج البيت: أدوات الكلية، كوب، ملعقة، شوكة، سكين، ملابس، حذاء). ثم بدأ في غسيل يده مرات عديدة عند لمس أى إنسان (فلا بد أن أى إنسان لمس إنساناً آخر جاء من

المنصورة أو الكويت، أو قرأ هذه الأسماء أو كتبها). وفي البيت لابد من غسل يديه كثيراً (فلا بد أن أخته التي تذهب للمنصورة تلمس أى شىء في المنزل أو أحد أفراد الأسرة) وكان يثور إذا لمس أدواته أحد ويضطر لغسيل يده، بل والأدوات نفسها، وأصبح أسيراً لعادة غسل اليد، يذل فيها كل جهده ويضيع فيها كل وقته.

الحالة (٦٩): المريض عمره (٣/٨) سنة مطلق يقول:

لما ادخل اشترى أى حاجة من أى محل أشك أنى لم أخرج من المحل، وأحس أن لازم ادخل المحل عدة مرات لكي أتأكد أنى خرجت. ساعات أكون مكسوف ادخل تانى، أدخل اشترى حاجة رخيصة لكي أتأكد أنى خرجت، مع أنى متأكد أن الكلام ده كله تخاريف. لما افتتح أى درج وأقفله أخاف أكون داخل الدرج، ولا أرتاح إلا لما افتحه وأقفله كذا مرة علشان أتأكد أنى لست بالدخل، مع تأكدي أن الكلام ده مستحيل. لما أعطى أى حد فلوس أرجع أسأله عدة مرات هو أحد الفلوس ولا لأ؟ والحكاية دى بتعمل مشاكل كتيرة مع البائعين.

لوشفت أى ورقة بيضاء وفلم فى أى مكان (عندى أو عند غيرى) أخاف أن يكون توقيعى موجود على الورقة وحد يستغلها ويطالبنى بأى فلوس، مع أنى متأكد إنى لا يمكن أن أوقع باسمى على ورقة بيضاء.

لما أشوف موس أو سكينه فى أى مكان أخاف أنه يقطع هدمى حتى ولو مقفول عليها.

الحالة (٧٠): المريضة فتاة عمرها (٢١) سنة تقول:

سمعت الناس بتقول لو الواحد مات وهو ساجد يدخل الجنة. تمليت ودعيت ربنا إن أموت وأنا ساجدة.

على الامتحانات بقيت خائفة من الموت فعلاً وأنا ساجدة؛ فبطلت الصلاة، ولكن ما زلت خائفة الموت. خائفة من الموت في كل وقت، وبقيت خائفة الموت من الخوف. بدأت أقرأ عن دلائل الموت؛ وجدت أنها منضبطة علىّ تماماً. في لجنة الامتحان شعرت بأعراض الموت، وضعت القلم وخلعت الساعة واستسلمت للموت، وتخيلت نفسي لما أموت، وكيف سأصل للبيت وأنا ميتة، ووقت الامتحان انتهى وأنا على هذه الحالة، وأصبحت كل حياتي انتظار الموت أو الخوف منه.



الباب الرابع

علاج الوسواس القهري

علاج الوسواس القهرى

١- اختيار العلاج

غالباً ما يكون اختيار العلاج حسب شدة الوسواس وضعفه. ف يبدأ العلاج النفسى (العلاج المعرفى السلوكى فقط أو العلاج المعرفى السلوكى والدوائى). ونوع الدواء يختلف حسب شدة الوسواس وعمر المريض. ففى الحالات البسيطة نستخدم العلاج المعرفى السلوكى فقط، وعند شدة الوسواس القهرية نضيف الدواء أو نستخدم الدواء فقط. وفى المرضى صغار السن غالباً ما نستعمل العلاج المعرفى السلوكى فقط.

٢- العلاج المعرفى السلوكى

يتكون من العلاج المعرفى والعلاج السلوكى:

أ- العلاج السلوكى:

ويشمل التعرض ومنع الاستجابة:

التعرض يعتمد على حقيقة أن القلق عادة ما يقل بعد مواجهة الشيء المثير والمقلق والمخيف فترة كافية. وهكذا فالمرضى الذين لديهم وسواس متعلقة بالجراثيم لابد وأن يتقوا فى مواجهة أو ملامسة الأشياء التى يظنون أنها ملوثة حتى يختفى القلق المتعلق بها. ويتكرر التعرض يتعود المريض على المثير أو الشيء المخيف ويقل القلق حتى يصل إلى درجة لا يخاف فيها أبداً من مواجهة المثير المسبب للوسواس. ولكى يتم عمل تعرض

ناجح لابد وأن يساعد المريض لكي يتوقف عن الطقوس الوسواسية والسلوك التحتي (أى تجنب القرب أو رؤية أو فعل أو لمس أى شئ يثير القلق والوسواس)؛ كمثال المريض الذى يخاف الجراثيم لا يبتغى فقط ملامسة الأشياء التى يظن أنها ملوثة ولكن لابد أن ينتهى عن الطقوس المصاحبة كغسيل اليد عدة مرات حتى ينتهى القلق.

ب- العلاج المعرفى

أما العلاج المعرفى والذي لابد أن يضاف إلى العلاج السلوكى فيتلخص فى مقاومة وتغيير الأشياء والأفكار الخاطئة فى حسابات الخطر أو تضخيم الإحساس بالمسؤولية الشخصية والذي يلاحظ غالباً فى مرضى الوسواس القهري.

فقد ظهر أن هذه المفاهيم والمواقف الخاطئة لها دور كبير فى وجود واستمرار أعراض الوسواس. لذلك يجب مناقشتها وتغييرها لما لها من أثر على السلوك.

٣- نوع الدواء

لقد ثبتت فاعلية الدواء فى علاج الوسواس القهري فى محاولات ودراسات كثيرة وفى الواقع العملى. ومن بين المجموعات الدوائية فى علاج الوسواس القهري مجموعة تقوم بتثبيط استرجاع مادة السيروتونين إلى داخل الخلية العصبية.

وتتميز هذه المجموعة بقلّة الأعراض الجانبية وهى من أكثر الأدوية فاعلية فى علاج الوسواس القهري. ولكن إذا لم يتحسن المريض على الجرعات الدوائية المعتادة، وجب زيادة الجرعة تدريجياً خلال (٤ - ٨) أسابيع.

وإذا حدث تحسن جزئى على الجرعة الدوائية المعتادة وجب زيادة الجرعة إلى الحد الأقصى المسموح به خلال (٥ - ٩) أسابيع من بدء العلاج ويعتبر الدواء غير

فعال ويجب تغييره إلى مجموعة أخرى أو إضافة دواء آخر إذا لم يشعر المريض بتحسّن خلال (٢ - ٣) شهور.

وعند التحسّن الكامل يجب الاستمرار في تناول الدواء، لأن هناك مرضى بحاجة إلى العلاج المستمر لظهور الأعراض بعد ثلاث أو أربع مرات من المحاولات العلاجية خصوصاً في حالات الوساوس الشديدة التي تؤثر على العمل والنشاط الاجتماعي للمريض وينبغي حساب المصالح والمفاسد:

هل تكلفة الدواء والانتظام عليه وتحمل الأعراض الجانبية أشد أم نحمل الوساوس القهرى؟ حيث أنه يسبب ارتباكاً في حياة المريض المهنية والاجتماعية، الإجابة عند المريض.

هناك مرضى كثيرون يرفضون العلاج، ووجد عند رفض الدواء أو عدم الانتظام في العلاج السلوكى وواجباته ونشاطاته أن للوساوس أعراض لها تأثيرات نفسية هامة ترمز إلى شيء ما، تجعل المريض يقاوم الإقلاع عنها.

وهنا يأتي دور الطبيب النفسى ليتأمل ويفحص في أغوار النفس ليكتشف أسباب الرفض مما يؤدي إلى تحسّن حالة المريض.

وعلاج الوساوس القهرية والنفسية عموماً ليست بالمهدئات أو المخدرات كما يظن البعض، وهى أدوية لا تؤدي إلى الإدمان كما سبق وأوضحنا في المقدمة حتى لو استخدمت لفترات طويلة بشرط أن تكون بناء على الوصف الطبى المتخصص والمتابعة الجيدة، وحينئذ يحدث التحسّن تدريجياً وأحياناً يحدث ببطء، لذا يجب على المريض أن لا يفقد الأمل، وليعلم أن الأعراض الجانبية إن وجدت غالباً ما تزول بعد عدة أيام من الاستمرار على العلاج.

- ليس هناك علاج واحد مناسب لكل إنسان، حتى ولو لم يتم التحسن لفترة طويلة أو زاد المرض أو ظهرت أعراض جانبية. عليك بمراجعة الطبيب النفسي لتعديل الجرعة أو تغيير الدواء.

- التحسن واختفاء الأعراض لا يستلزم وقف الدواء بدون الاستشارة الطبية تماماً مثل الأمراض العضوية الأخرى فهناك من يشفى بإذن الله تماماً، ومنهم من يتحسن جزئياً والقليل النادر الذي يستمر معه المرض لفترات طويلة وهؤلاء على الأرجح من يرفضون العلاج المعرفي السلوكي.

- كثيراً ما يؤنب المريض نفسه ويشعر أن له دوراً في حدوث هذه الوسواس لضعف نفسه أو قلة إيمانه، فنقول له إن السبب يرجع إلى المرض الذي لا بد من علاجه أولاً، وثانياً يمكنك أن تطمئن نفسك وتخلصها من الإحساس بالذنب بما جاء عن النبي ﷺ قال: «إن الله تجاوز لأمتي ما حدثت به أنفسها ما لم يتكلموا أو يعملوا به» (رواه مسلم)، وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: جاء ناس من أصحاب النبي ﷺ فسألوه: «إنا نجد في أنفسنا ما يتعاظم أحدنا أن يتكلم به، قال: وقد وجدتموه؟ قالوا: نعم. قال: ذاك صريح الإيمان. (رواه مسلم).

فقد أخبر النبي ﷺ أن الله عفا عن حديث النفس إلا أن تتكلم أو تعمل به. فالفارق كبير بين حديث النفس وبين الكلام، وأخير أن الإنسان لا يؤاخذ إلا عندما يتكلم به، والمراد حتى ينطق اللسان باتفاق العلماء وأما في الأفعال القهرية فنقول للمريض حاول وتجد واستعن بالله ولا تعجز مع العلاج السلوكي والدوائي.

وسئل النبي ﷺ عن الوسوسة فقال: تلك محض الإيمان. ومعنى قوله ﷺ: ذلك صريح الإيمان، أو تلك محض الإيمان: أن استعظام الكلام به هو صريح الإيمان فضلا عن الخوف منه والنطق به وهذا يعني استكمال الإيمان ونفى الرية والشكوك عن صاحبه.



مسار مرض الوسواس القهرى ومآله

أكثر من ٥٠ % من مرضى الوسواس القهرى يظهر عندهم المرض فجأة وبدون مقدمات وبداية المرض فى كثير منهم يحدث بعد حادث مقلق مثل: كشف هيئة لوظيفة مرموقة - خلال وبعد اختبارات آخر العام - بعد الولادة - مشكلة فى العلاقة الخاصة بين الزوجين - موت إنسان عزيز.

ونظراً لأن كثيراً من المرضى يخفون أعراض المرض، فإنهم لا يستشيرون الطبيب النفسى إلا بعد سنوات عديدة من المعاناة والمكابدة.

وتختلف المعاناة من مريض لآخر، فهناك من تخف أحياناً شدة وساوسه وتزداد فى أحيان أخرى. وهناك المريض الذى يعانى منها بصفة دائمة وثابتة.

وبصفة عامة يمكن القول أن هناك ٢٥ % من المرضى يتحسنون تحسناً ملحوظاً بل ويشفون بإذن الله. وهناك ٥٠ % من المرضى يتحسنون وهناك ٢٥ % من المرضى لا يبدون أى تحسن بل وأحياناً تزداد معاناتهم خصوصاً من لا يقبلون على العلاج الدوائى، أو السلوكى المعرفى.

أيضاً وجد أن نسبة كبيرة من المرضى الذين يعانون الوسواس القهرى لفترة طويلة وقعوا فى حبال الاكتئاب، ولوحظ عليهم الحزن وعدم الاهتمام وفقد الشهية والوزن، وغير ذلك لطبيعة المرض المقلقة والمتعبة وعجز المريض عن دفعها، لكن بعد العلاج تتحسن هذه الأعراض الاكتئابية.

الباب الخامس

البرنامج العلاجي

البرنامج العلاجي

- يبدأ البرنامج العلاجي بتقييم مدى المعاناة والضيق والقلق من أعراض الوسواس القهري.

- بالرجوع إلى قائمة الأعراض سالفة الذكر.

ضع علامة (✓) على الأعراض التي تعاني منها ثم أنقل هذه الأعراض مرتبة على حسب شدتها في ورقة منفصلة.

- حدد العرض المذكور ومدى المعاناة منه وشدتها كالاتي:

الدرجة	العرض
٢	عرض خفيف الشدة (يسبب إزعاج وقلق قليل)
٥	عرض متوسط الشدة (يسبب بعض القلق والمعاناة)
١٠	عرض غير محتمل (يسبب الكثير من القلق والمعاناة)

أ- الوسواس

وهي مجموعة من الدوافع والأفكار والصور المتواصلة والمتسلطة والمستمرة التي تتطفل على عقل المريض وتراوده وتعاوده وتلازمه مع عجزه عن دفعها أو طردها أو التخلص منها، ويعاني المريض كثيراً منها لضعفها وعدم فائدتها وغرابتها وتسببها لكثير من القلق والإزعاج.

١- وساوس الدقة والترتيب:

وتشمل الاهتمام والانشغال الشديد بالترتيب والدقة والتماثل والتوازي... الخ.

الدرجة	شدة المهانة	العرض	مستل
٢	عرض خفيف	الاهتمام بالترتيب الشديد في....	١
٥	عرض متوسط الشدة	الانشغال بالتماثل والتوازي في....	٢

٢- وساوس التخزين وجمع الأشياء:

وتشمل.....

عمل جدول كالسابق

٣- وساوس التلوث والقذارة:

وتشمل.....

عمل جدول كالسابق

٤- وساوس جسمية وجسدية:

وتشمل.....

عمل جدول كالسابق

٥- وساوس جنسية:

وتشمل.....

عمل جدول كالسابق

٦- وساوس التكرار:

وتشمل.....

عمل جدول كالسابق

٧- الوسواس الحمقاء والخاوف والشكوك:

وتشمل.....

عمل جدول كالسابق

٨- الوسواس المتعلقة بالدين والأخلاق:

وتشمل.....

عمل جدول كالسابق

٩- وساوس.....:

وتشمل.....

عمل جدول كالسابق

..... ١٠

..... ١١

ب- الأفعال القهرية

وهي أعمال عقلية وذهنية واعية وسلوكيات متكررة جبرية، استجابة لأفكار وسواسية، لتخفف أو تمنع القلق والإزعاج الناتج عن تلك الوسواس ولا يستطيع المريض مقاومتها وهي تستحوذ عليه.

وهي أفعال يؤديها المريض بهدف تحقيق الراحة الموقته.

١ - التكرار والدقة والعد والترتيب:

وتشمل.....

عمل جدول كالسابق

٢ - المراجعة والفحص القهري:

وتشمل.....

عمل جدول كالسابق

٣ - الغسيل والتنظيف المتكرر:

وتشمل.....

عمل جدول كالسابق

٤ - التخزين والاحتفاظ بالخردة والقديم:

وتشمل.....

عمل جدول كالسابق

..... ٥

..... ٦

ج- الأعراض التجنبية

السلوك التجنبي يعني تجنب القرب أو رؤية أو فعل أو لمس أى شئ يثير القلق والوسواس. ومثال ذلك: المريض الذى يخاف الجراثيم فلا يقوم بالسلام

ومصافحة الأيدي. وكذلك المريضة التي تخاف من ذبح ابنتها تتجنب استعمال السكاكين والمقصات.

وأيضاً المريضة التي تخاف من دفع زميلاتها على السلام في المدرسة فلا تذهب إلى المدرسة أو تتجنب القرب من زميلاتها.

- على المريض كتابة قائمة للمواقف والأشخاص والأماكن والأشياء التي يتجنبها بسبب الوساوس القهرية.

- حدد درجة تجنبك لهذه الوساوس على مقياس يبدأ من (صفر) وينتهي بـ (١٠).

مثال:

صفر: أنا لا أتجنب هذا الموقف نهائياً.

٥ : أنا أتجنب هذا الموقف نصف الوقت تقريباً.

٨ : أنا أتجنب هذا الموقف معظم الوقت.

١٠ : أنا أتجنب هذا الموقف تماماً كل الوقت.

المواقف والأماكن والأشخاص والأشياء التي أتجنبها	درجة التجنب لهذه المواقف (صفر - ١٠)
١-	صفر
٢-
٣-
٤-

مرتبة على حسب شدتها

تحديد الأعراض التي سنبدأ بعلاجها

- مرضى الوسواس القهري يعانون من عدة أعراض في نفس الوقت، فلا داعي لفقدان الأمل حيث أن هذا هو المعروف في هذا المرض.
- سوف نبدأ في علاج عرض واحد فقط وهو أكثر عرض يسبب الإزعاج والضيق والمعاناة في الحياة اليومية والاجتماعية والعملية.
- بعد أن تنتهي من علاج أشد الأعراض سوف نبدأ في علاج الأعراض الأقل شدة وهكذا حتى تنتهي كل الأعراض.
- رتب كل الوسواس والأفعال القهرية والتي أخذت صفة عرض شديد أو غير محتمل أو درجة (١٠) في جدول تصنيف الأعراض على حسب شدة المعاناة (الجدول السابقة).
- أعد ترتيب هذه الوسواس والأفعال القهرية الشديدة والتي ذكرت في الجداول السابقة على حسب شدتهم فيما بينهم ورتبهم بالأرقام ١، ٢، ٣ وسوف نبدأ بعلاج رقم (١).
- نفس الأمر سوف يتكرر في علاج الأعراض التخيلية على حسب شدتها.

ملاحظات على الخطة العلاجية

- من المعلوم لكل من المريض والطبيب والصدى أن استبصار المريض أو معرفته بمرضه وتشخيصه لا يؤدي بالضرورة إلى تغير في مشاعر المريض وسلوكه. ومهما كان المريض على علم كامل بقلقه ووساوسه وأفعاله القهرية فلن يعدل هذا من سلوكه إرادياً قبل معالجة الأسباب الرئيسية لمرضه وقبل الدخول في خطة العلاج التي تحدد له معرفتها الطبيب المعالج طبقاً لأعراضه.

- يجب أن يتحلى المريض بالصبر على جرعة الدواء ومدة استخدامه التي قد تطول أحياناً. فطبيبك لم يختَر هذا المرض. والذي تعانیه هو مرضك، وهو ابتلاء من الله لك ولا بد من التسليم بقضاء الله. والذي في يدك وفي يد طبيبك هو البدء في العلاج. ودفع قضاء الله (المرض) بقضاء الله (العلاج) إن شاء الله.

نلاحظ أن المرضى تقل طقوسهم المرضية خارج المنزل وأمام الأعراب.

ونلاحظ أيضاً أنهم عند إعطائهم التعليمات العلاجية لتنفيذها وحدهم، أو مع أسرهم لم يتقدموا كثيراً، وهذا يعنى أهمية مشاركة الطبيب النفسى في الخطة العلاجية.

بعد عمل التقييم السابق سيتم عمل قائمة بالمواقف التي تسبب لك القلق، وبالتالي النحيب لتلك المواقف، مرتبة حسب مستوى القلق الذي تسببه. ومن هذه القائمة سوف تعرف من أين تبدأ. وسوف نقوم بعمل مقياس للقلق له (١٠) درجات، يعادل معظم المواقف المثيرة للقلق والتي تعاني منها بسبب أى عرض من أعراض الوسواس القهري.

صفر = لا يوجد قلق مطلقاً.

٢ = قلق قليل.

٥ = قلق متوسط.

١٠ = قلق غير محتمل.

- من المؤكد أن القائمة سوف تشمل مواقف مثيرة للقلق في مستويات مختلفة، ولا بد أن تكون متدرجة في مستوى القلق الناتج منها.

- تحديد مستوى القلق يجب أن يكون مبنياً على ما تعتقده أنت أنك سوف تستشعره لو واجهت هذا الموقف المقلق. ولكل حالة جدول خاص يناسبها.

مثال ١:

الفعل القهري للتأكد من أنك لم تنزع فيشة السخان: ما تقديرك لدرجة القلق لو منعك شيء ما من الرجوع والتأكد؟
مثلاً تقول أنها (٤ درجات) أو (تحت المتوسط).

مثال ٢:

الفعل القهري لكثرة غسيل اليد: ما تقديرك لدرجة القلق لو منعك شيء ما من غسيل يديك عدة مرات بعد لمس مريض بمستشفى الحميات؟
مثلاً تقول أنها (٦ درجات) أو (فوق المتوسط).

مثال ٣:

الفعل القهري للرجوع إلى البيت للتأكد من غلق الباب جيداً بعد الخروج: ما تقديرك لدرجة القلق لو منعك شيء ما من الرجوع والتأكد؟
مثلاً تقول أنها (٩ درجات) أو (قلق شديد).

من القائمة الأساسية يمكنك عمل قوائم أخرى صغيرة لمواجهة موقف أو فعل تجنّب معون.



علاج الأفكار الوسواسية

لا يستطيع أحد منا أن ينكر أنه قد جاءت ذات يوم أفكار متطفلة أو دخيلة، أو غير مرغوبة، ولا تتفق مع مبادئه وشخصيته واتجاهاته. ومريض الوسواس القهرى هو أحد الذين تنطبق عليهم القاعدة السابقة بالإضافة إلى أنه لديه حساسية شديدة من مباحة هذه الأفكار لعقله. فيبدأ فى محاولة تخفيف شعوره بالقلق والإحساس بالذنب فيتبع أسلوب التجنب والهروب من هذه الأفكار. وللأسف فإن هذه المحاولات تبوء بالفشل عادة وتقوى وتكرر الأفكار الغريبة وتصبح أشد وأقوى.

ولكى نطمئن مريض الوسواس الخمس فى أذنه قائلين:

دع القلق واطمئن لأنك لن تنفذ هذه الأفعال الرهيبة لأن عقلك غير مقتنع بهذه الأفكار السيئة، أو الأفعال الخطيرة، أو الإهمال المزعوم أو الصور الجنسية أو الإساءات الدينية التى تخطر ببالك.

بعض المرضى تصاحب أفكارهم الوسواسية طقوس خاصة للسيطرة على القلق والإزعاج الناتج من هذه الأفكار والخوف من تنفيذها. وبدلاً من تحقيق الهدف فإن العكس هو الذى يحدث وهو زيادة القلق والمعاناة. فيلاحظ قيام المرضى بأفعال بحفية لمحاولة تقليل القلق والتى لا يلاحظها الآخرون.

مثال: تكرار ذكر دينى معين مئات المرات بدون أى تدبر .. أو الخمس بكلمات:

أنا لا يمكن أعمل كده أبداً

أنا يرى من هذا الكلام إلى يوم الدين

أو قراءة آيات معينة مئات المرات بدون أن يكون هناك دليل أو سند من الدين.
وهنا لابد من الإقرار أن كل هذه الأفكار لا تعنى شيئاً وكل ما تعنيه أن
المصاب بها هو إنسان مريض بالوسواس القهري وبحاجة ماسة للعلاج.

ومشكلة المريض تكمن في تفسير الأفكار الدخيلة على عقله. ف يبدأ المريض في
تفسير الفكرة وكأن لها نفس حقيقة الفعل. أى كأن المريض قد قام إرادياً، أو
كأنه يريد هذه الأفكار أو يعتقد بها أو يؤمن بها. فتبدأ محاولات تجنبها والسيطرة
عليها والتحكم فيها لتقليل القلق الناتج منها والطقوس الوسواسية الفكرية. ونتيجة
لذلك يقل القلق ولكن مؤقتاً. وهكذا تدور دائرة الوسواس.

يبدأ الوسواس بفكرة أو صورة أو رغبة تقفز إلى العقل فتسبب اضطراباً
وإحساساً بالذلل والذنب والخل والخوف ودائماً ما تكون ذات مغزى عدوانى أو
جنسى أو كفرى.

يبدأ الشك في كل مظاهر الحياة والأفكار والمشاعر ومثال ذلك:

١- الرجل المحب لأولاده وفضة نأته فكره أو اندفاع لعمل شئ يضرهم أو
يؤذيهم .. (بمجرد فكرة).

٢- رجل متدين تقفز إلى عقله أفكار ومواضيع دينية كفرية لمخالفة الشرع
أو سب أشياء مقدسة عزيزة على القلب فيشعر المريض بالذنب والحزن.

٣- المريضة التي يوسوس لها عقلها أنها كلما سجدت فإنها تسجد للشيطان وليس
لله. فتركت الصلاة خشية أن تكون هذه الفكرة حقيقية وصلاتها للشيطان وليست لله.

٤- الرجل الفاضل المسئول الذي تأتيه وساوس ودوافع لعمل حريق في بيوت الجيران أو دفع إنسان يمشى على الرصيف أمام السيارات.

٥- الزوج الفاضل الموفق مع زوجته جنسياً وقد آتاه وساوس في شكل صور ودوافع لممارسة الشذوذ الجنسي.

٦- الفتاة حديثة البلوغ التي تدين وتلتزم وأصابتها الوسواس في صورة شك في صحة الوضوء أو الصلاة أو عدم الإخلاص أو الرياء أو الشرك لمجرد أى فكرة صغيرة تخطر ببالها ولا تستطيع أن تتخلص منها.

٧- الشاب المتزوج حديثاً (أو الفتاة) والمشغول بمسئوليات الأبوة (أو الأمومة) من الممكن أن يعاني من وساوس ومخاوف الإضرار بأولاده في المستقبل عندما ينجب.

٨- الفتاة التي عقد قرانها وتذهب لطبيبة النساء قبل الزواج لشكها في عدم سلامة بكارها. وتكرر الذهاب ولا بتوقف عقلها عن التفكير في هذه الفكرة أنها ليست على ما يرام وكل حين تؤجل الزفاف.

وتعليقاً على ما سبق يمكننا القول إن مريض الوسواس القهري هو فرصة الشكوك والمخاوف التي تصيب الناس عادة أثناء مراحل حياتهم. لكن مريض الوسواس لا يترك هذه الأفكار تمر مرور الكرام مثل كل الناس ولكنه يضخمها ويكبرها ويصبح أسيراً لها من كثرة التفكير فيها ومحاولة وقفها.

كيف يحاول المريض التحكم في الوسواس القهري؟

١- الانتباه والبقظة الشديدة لأى فكرة تخطر على البال:

أ- مثل راعى الغنم المنتبه على غنمه والذئب قريب منه يتحين أية فرصة (المريض هو الراعى، والذئب هو الفكرة).

ب- مثل رجل الأمن اليقظ الذى يرى السارق من بعيد يحوم حول المبنى فيصبح عقله منشغلاً بالقبض عليه. هنا ينطبق نفس الكلام على المريض فيصبح عقله منشغلاً بأمسالك أى فكرة من هذه الأفكار ولكن بصورة عصبية بل ويتحين العقل فرصة حدوث أية فكرة من الأفكار مرات ومرات، ويصرف طاقته لمنعها أو السيطرة عليها.

الفكرة الوسواسية: مثل البلطجى المحرم الفتوة الذى لا يساوى أى شئ وليس له قيمة، يحسب له الناس ألف حساب، ويصبح شيئاً مهماً ويستحوذ على تفكيرهم وهو نافه لا يستحق هذا الاهتمام.

هذه المحاولات لكبت أو وقف هذه الأفكار تصبح أكثر وضوحاً. ولن تتعدى نتيجة هذه المحاولات ما يحدث عندما تأمر أحداً ما قاتلاً له:
فكر فى المكعب الكروى أو الكرة المكعبة.

ثم تقول له لا تفكر فى المكعب الكروى أو الكرة المكعبة نصف ساعة.
ترى كم مرة ستقفز فكرة المكعب الكروى أو الكرة المكعبة إلى العقل؟
إن هذه المحاولات لوقف هذه الأفكار سوف تزيد، وبالتالي يزداد معدل حدوث هذه الفكرة.

٢- أحياناً ما يقوم المريض بأداء طقوس عقية بهدف عدم فعل أو معادلة الفكرة وهو ما يسمى بالمتابعة الصامتة فيقول مثلاً فى السر:

- «اغفر لى يا رب هذه الأفكار.

- «أنا لا يمكن أعمل كده.

- «أنا أحب أولادى جداً.

٣- أو معادلة الفكرة بفكرة أخرى أو صورة جميلة أو العد الخفى لأرقام يظن أنها تجلب الحظ، (وهذا ظن خاطئ).

٤- وأحياناً أخرى يقوم كثير من المرضى باختيار أنفسهم فيما يتعلق بأفكارهم الوسواسية وسلوكهم الغريب وأمثلة ذلك:-

أ- الأم التى تخشى من ذبح ابنتها الوحيدة إن هى أمسكت بسكين، وبالتالي تتخلص من كل سكاكين البيت أو تضع الأم السكين على رقبة ابنتها لكى تؤكد لنفسها أنها لن تفعل ذلك.

ب- الرجل المتدين المحترم الذى يعانى من فكرة وسواسية أنه شاذ جنسياً فيقوم بإحضار صور رجال عراة ينظر إليها لكى يطمئن نفسه أنه لن يثار جنسياً، وبالتالي يطمئن أنه غير شاذ!!

ج- الرجل الذى يخاف من الفكرة الوسواسية أنه سيلقى بطفله الوليد الحبيب من النافذة إن هو حمله لكى يلعبه ويهدده فيقوم باختيار نفسه بحمل الطفل والوقوف بجانب النافذة لكى يختبر نفسه أنه لن يفعل ذلك.

وهذه الاختبارات هدفها هو معادلة الأفكار المتطفلة على العقل والحصول على الراحة الموقته من القلق الذى تسببه هذه الأفكار، ولذلك فهى تجعل الشخص أسوأ هذه الأفكار الوسواسية.

وقبل أن الشروع فى ذكر الخطوات العلاجية يجب التنويه إلى عدة نقاط هامة:

- ليس كل علاج ينتفع به كل مريض.

- على الطبيب المعالج أو الصديق المشارك أو أحد أفراد الأسرة المتطوع بالمشاركة في عملية العلاج، أن يستخدم أحد هذه الطرق والصبر عليها وتكرارها دون ملل، حتى تؤتى ثمارها ولا ينتقل إلى الطريقة التالية إلا عند الضرورة وهي عدم التحسن أو التحسن الجزئي.

- ثبت أن استعمال هذه الطرق العلاجية عن طريق المريض وحده لا يجدي لذلك يجب استخدام طريقة المشاركة العلاجية ويستحسن أن تكون عن طريق الطبيب النفسي.

خطوات العلاج:

١- وقف الفكرة الوسواسية

- دع المريض يردد الفكرة الدخيلة على عقله عدة مرات أمامك.
- اجعل المريض يغلّق عينيه أثناء ذلك وهو يردد الفكرة وفي هذه الأثناء قل له وأنت بجانبه بصوت عال وواضح:

«أوقف هذه الفكرة الآن. كف عن التفكير فيها.

- هنا على المريض أن يصر على أن أفكاره قد توقفت، وعليه تكرار هذه العملية مرات عديدة.

- عزّزى المريض حاول تكرار التجربة ولكن مع نفسك. تصور أنك لمس نفسك بالفكرة الدخيلة ثم فجأة قل لنفسك: أوقف التفكير، واقطع هذه الأفكار المتلاحقة. وإذا عادت الأفكار - وبالطبع سوف تعود - حاول وقفها ومنعها بنفس الطريقة السابقة وذلك بمجرد أن تبدأ، ولا تدعها تسترسل في عقلك قدر استطاعتك.

- من الممكن وقف الفكرة عن طريق استبدالها بفكرة أخرى مقبولة بأن تتصور منظراً طبيعياً جميلاً مثل بحر ذو أمواج هادئة له لون أزرق صافٍ وأنت تجلس أمامه على رمل ناعم وبحوارك مظلة (شمسية) ومعك صديق حبيب تتسامر معه وترى منظر غروب الشمس أو الشروق أثناء جلوسك هناك.

- أو تخيل نفسك قد قمت بزيارة إلى المنتزه، وشاهدت الأشجار الباسقة والخضرة الياقة وتجى إليك نسيمات الهواء، وصوت العصافير ورائحة الأزهار الزكية وأنت تفتش الخضرة والأطفال يلعبون حولك أو تخيل نفسك في الطريق وأمامك إشارة المرور الضوئية وعقلك يركز في تغيير الألوان من أحمر إلى أصفر إلى أخضر أو العكس. أو اترك العنان لعقلك لأى فكرة أخرى.

- يمكن للمريض أن يستخدم مثيراً مؤلماً مثل حذب أسورة مطاطية من على معصم اليد أو الجبهة، وتركها بسرعة لتترك ألماً كافياً، يبه عقله لوقف تكرار الفكرة الوسواسية.

٢- اقبل وجود الفكرة وعش معها

أ- ثم ننتقل معك الآن إلى فكرة جديدة تجعلك تعيش بشكل أفضل مع بعض الأفكار الدخيلة عليك وتقاوم تأثيرها السلبي وذلك عن طريق:

- اقبل الفكرة - مهما كانت - وعش معها ولكن عليك مقاومة الإلحاح على تجنبها أو معادلتها. فقبول وجود الفكرة يتطلب ترك هذه الفكرة بدون تقييمها أو الحكم عليها أو التأثير بها، تماماً مثل فكرة قبول القطار ومروره من أمام البيت الذى تسكن فيه أو تتخيل ذلك كل وقت وكل يوم.

- هل منع مرور القطار وصوته العالي أحداً من النوم أو الأكل؟ أو دخول دورة المياه؟ أو الوضوء أو الصلاة؟ أو المذاكرة أو التفكير؟ أو كتابة رسالة لصديق؟ أو ذكر الله؟

الجواب لا وبعد مدة سنعيش حياتنا وكأن القطار غير موجود.

والذكي من يفعل ذلك بمجرد أن يسكن بجوار طريق القطار.

والتيبس من يعيش بسب ويلعن القطار ويضع يديه على أذنيه ولا يذكر حتى يمر القطار وينتهي الصوت.

بعد أن عرضنا أهمية اعتبار الوسواس وأثرها على العقل، كأثر صوت القطار لمن يسكنون بجوار طريقه، وأهمية تجاهل ذلك الصوت والعيش معه منجد أن هذا الصوت سيتلاشى من الوعي والإدراك تدريجياً وكأنه غير موجود.

وهذا ما سيحدث بالتحديد مع أثر الوسواس على العقل.

ب - أحياناً يكون تخيل هذا الموقف (موقف القطار) صعب وبالتالي ستكون نتائجه غير مرضية. ولذلك سأسألك نصيحة أكثر جرأة وهي أن تقوم بركوب القطار فعلاً وتجلس في عربة القطار التالية للقاطرة ذات الصوت العالي. وحدد جزءاً معيناً من القرآن أو عدداً من أحاديث النبي ﷺ أو أى معلومة أخرى لديك في حدود صفحتين وأبدأ في حفظ هذه الواجبات وأنت في تلك العربة، وفي وجود الصوت العالي الحقيقي، واجعل لك رحلة يومية من أول خط القطار إلى آخره (قطار الضواحي) حتى تقوم بحفظ المطلوب منك.

- سوف تجد أن مجرد تجاهك في الحفظ والتركيز وتجاهل عقلك للصوت المزعج وتكرار هذا الموقف مراراً وتكراراً، سيجعلك تنجح في تجاهل أثر

الوسواس على العقل. وسيجعلك تنجح في ممارسة حياتك بعد ذلك وأنت تتجاهل الأفكار الدخيلة والمتطفلة على العقل، تماماً كنتجاهلك لصوت القطار العالي وإزعاجه الشديد لك.

٣- أسلوب مراقبة الذات

تستعمل هذه الطريقة مع المرضى الذين لديهم دافع قوى ورغبة أكيدة في العلاج. ويشترط وجود علاقة جيدة وثقة بين المريض والطبيب لأنه في هذه الطريقة سوف يزيد مستوى القلق في أول الأمر مما يدفع المريض لترك العلاج أو تغيير الطبيب.

يطلب من المريض عمل جدول في ورقة مقسمة إلى ثلاثة أجزاء طويلة كما هو موضح:

سلسلة	الفكرة الوسواسية	مرات حدوثها	المجموع
١			
٢			
٣			
٤			

يقوم المريض بكتابة الفكرة في العمود الأيمن.

يقوم بوضع علامة ١ في العمود الأوسط كلما حدثت الفكرة ثم يقوم آخر اليوم بتجميع عدد العلامات ثم يقوم بتعليق نتيجة اليوم السابق بجانب الجدول الجديد.

وقد لوحظ أن المرضى عند كتابة عدد مرات حدوث الفكرة أصابهم القلق وزاد معدله في الأيام الأولى. ثم أخذ في التراجع يوماً بعد يوم مما حدا بأفراد الأسرة والمحيطين بمدح المريض والثناء عليه مما شجعه أكثر على تجاهل الأفكار وعدم العراك معها، لرغبته في الشفاء ورغبته أيضاً في سعادة أسرته.

وأيضاً لأن المريض عند وضع العلامات عند حدوث أى فكرة وجمعهم آخر اليوم يشعر أن ذلك فيه تضيق لوقته وعمله مما يساهم في دفع المريض لتقليل اهتمامه بوساوسه وبالتالي يقل رصده للعلامات والالتفات إلى حياته وعمله. وعند تكرار التجربة يوم بعد يوم يقل معدل حدوث تلك الأفكار وبالتالي القلق المصاحب لها.

٤ - مواجهة الأفكار الدخيلة

يمكنك أن تواجه أفكارك الدخيلة على عقلك بالتعود على وجودها وأثرها المؤلم، لأنه غالباً ما يشعر المريض عند وجودها بالخوف والفرع وما يصاحب ذلك من أعراض فسيولوجية مثل دقات القلب وجفاف الحلق وعرق الأيدي وشحوب الوجه وبرودة الأطراف، فالمواجهة هنا تعنى إزالة حساسية العقل لهذه الأفكار. وذلك يشمل تحديداً تعريض النفس لهذه الأفكار الوسواسية مراراً وتكراراً حتى يتعود العقل عليها ويتضح منها وهذا يعنى قبول وجود هذه الأفكار بدون المشاعر المصاحبة لها من خوف وفرع وقلق وعدم راحة. أى بتكرار الفكرة المزعجة والمقلقة تفقد قوتها وتأثيرها عليك.

طريقة مواجهة الأفكار والتعود عليها

١ - تدريبات التعرض بالكتابة

أ- اكتب على ورقة مقسمة من الوسط بطريقة طولية على يمين الورقة اكتب الفكرة بالتفصيل وعلى الشمال درجة القلق الناجم عنها كما وضحنا قبل ذلك (لا يوجد - قليل - متوسط - شديد - غير محتمل) وسنبدأ بالأفكار غير المحتملة ثم الشديدة ثم المتوسطة وهكذا، أو العكس.

درجۃ القلق	الفكرة	مسلسل
		١
		٢
		٣
		٤

- ب - امنع نفسك من تجنب الفكرة أو البدء في الطقوس الوسواسية لمنع القلق.
- ج - ارجع إلى يمين الورقة واكتب على السطر التالي نفس الفكرة مرة أخرى وسجل على يسار الورقة درجة القلق الناتج عنها مرة أخرى أيضاً.
- د - كرر الخطوات السابقة (أ، ب، ج) إلى أن تقل درجة القلق أقل من المتوسط أو قليل ربما تضطر إلى كتابة الفكرة (١٥) أو (٢٠) أو (٣٠) مرة أو أكثر حتى يبدأ معدل القلق في التناقص. وعندما يحدث ذلك ابدأ في علاج فكرة أخرى تليها في الشدة كما هو مبين بالجدول وكرر الخطوات (أ، ب، ج).

٢- تدريبات التعرض بالتسجيل

- أ - باستعمال جهاز تسجيل سجل الفكرة مرات عديدة تصل إلى (٣٠) مرة.
- ب - شغل المسجل واستمع للفكرة مرات ومرات ومرات واحذر من عدم السماع أثناء عمل المسجل. واحذر من تشتيت ذهنك وسمعتك عن الانصات.
- ج - لاحظ درجة القلق بعد كل سماع واكتبه وأعد سماع المسجل.
- د - كرر الخطوات (أ، ب، ج) حتى تقل شدة القلق (أقل من متوسط أو قليل) ربما تضطر إلى سماع الفكرة (١٥) أو (٢٠) أو (٣٠) مرة أو أكثر حتى يبدأ معدل

القلق في التناقض وعندما يحدث ذلك ابدأ في علاج فكرة أخرى تليها في الشدة كما هو مبين بالجدول وكرر الخطوات (أ، ب، ج).

- لا بد أن تعلم أن الهدف من هذه التدريبات هو مساعدتك على العيش مع أفكارك المزعجة بل والمخيفة أحياناً بقليل من القلق وعدم الارتياح.

- لا بد أن تعلم أيضاً أن جوهر المشكلة يكمن في تفسير معنى الفكرة وهو الذى يحدد كيف يتصرف الناس؟

- ومع أنه من غير المعقول أن نتوقع اختفاء هذه الأفكار الوسواسية بصورة كاملة فإنك سوف تستشعر راحة كبيرة بمجرد فهمك وتأكيدك أن الفكرة هي مجرد فكرة لا أكثر.



الباب السادس

دور الأسرة في العلاج

دور الأسرة في العلاج

إن من يعاني الوسواس القهري لا يستطيع التحكم في الدوافع القهرية التي تسوقه إلى تنفيذ طقوسه الوسواسية. فالمشكلة تكمن في وجود عدم توازن كيميائي في المخ مما يؤثر على الأفكار والسلوك.

لذلك فهؤلاء المرضى لم يختاروا طواعية مرض الوسواس القهري ثاماً كعدم اختيار المريض لمرض السكر أو ضغط الدم أو روماتيزم المفاصل.

- وموقف الأسرة الواعي حيال المريض يجب أن يكون مشجعاً ومساعداً للتغلب على استمرار تنفيذ الطقوس والأعراض المرضية.

وهذه بعض الإرشادات الهامة للأسرة لمساعدة المريض على الشفاء

- الكف عن انتقاد المريض أو لومه إذا لم يتحسن التحسن المتوقع من قبل الأسرة.
- لا نحكم على المريض بناءً على تقدمه أو عدم تقدمه.
- قرار العلاج يجب أن ينبع من ذات المريض واختياره بدون ضغط.
- توقع الانتكاس رغم حصول التقدم في العلاج وسوف يكون أملنا معقوداً على مبدأ: خطوتين للأمام وخطوة للخلف.
- لا بد من الثناء على المريض والفرح عند ظهور أى تحسن.

■ فالوضوء خمس مرات بدلاً من عشر مرات يعتبر إنحازاً كبيراً. وفي خلال الأسبوع القادم سيتناقص العدد إلى ثلاثة ثم اثنين ثم واحد ونفس الأمر ينطبق على من يراجع الباب المغلق عدة مرات أو اليوناجاز المشتعل أو غسيل اليدين.

■ لا تلم نفسك لأن في بيتك مريض بالوسواس ظناً منك أن التربية والعقد القديمة هي السبب في الوسواس القهري.

■ واعلم أن الأسباب الحقيقية للمرض، لا ترتبط فقط بالبيئة بقدر ما هي عوامل بيولوجية ووراثية ولذلك فدور الطبيب النفسى هام وحيوى.

■ وتأكيذاً لما سبق دع مشاعر الذنب تجاه المريض، لأنها تستنزف طاقتك التى أنت في حاجة إليها كي تساعد مريضك.

■ توقع أن يفعل مريضك أى شئ متناقض مع معنى الوسواس القهري التى يعانى منها الآن، فالوسواس القهري لا معنى لها. مثال ذلك الرجل الذى يتعد عن الناس أثناء الكلام حتى عن زوجته وأولاده خوفاً من تطاير رذاذ الفم عليه. ومع ذلك يطعم كلبه بيديه ويسيل لعاب الكلب عل يده أثناء ذلك ولا يخاف من هذا اللعاب.

● ثبت أن أعراض الوسواس القهري ليس لها معنى رمزى أو دفين، لذلك يجب أن لا نفسر الأعراض على هذا الأساس أو أن نرجعها إلى عقد دفينه في نفسية المصاب بها. أو أنها تعتمد على التحليل النفسى في علاجها، فذلك غير مقبول مطلقاً.

● محظور على أفراد الأسرة الانسياق وراء رغبات المريض في الحصول على الطمأنة المستمرة بأن كل شئ على ما يرام،

وأنه لا أحد لمس القذارة

وأن الأكل نظيف

وأن الباب مغلق

وأنه لم يؤذ أحداً قط.

ولا شك أن الطمأنة سوف تقلل من إزعاج المريض لأسرته ولكن مؤقتاً.

ولكن الطمأنة سوف تحرم المريض من التعود على القلق وتَحْمِلُهُ.

وبالتالى سوف تؤخر شفاء المريض أو تحسنه وإذا توقفت الطمأنة سوف يزيد

القلق فيتعود عليه المريض ويمتحملة، ويتوقف عن طلبها.

ولذلك فإن تخفيف الأعراض ثم التحكم فيها يحتاج إلى تعاون جميع أفراد

الأسرة الذين يعيشون مع المريض ويؤثرون فيه ويؤثر فيهم.

■ إن الكثير من المرضى يضعف صبرهم ويقل احتمالهم مع طول مدة

وشدة الأعراض.

لذلك فلا بد لأفراد الأسرة أن يتفهموا أعراض المرض وأهمية العلاج السلوكى

المعرف وطرقه وواجباته.

■ أيضا يجب وضع حد لدور الأسرة في زيادة الأعراض واستمرار المشكلة من

خلال معاونة المريض على استمرار طقوسه ومساعدته على ذلك للمحافظة على

سلام الأسرة مما يضعف مواجهة تلك الوسواس وأمثلة ذلك هي:

- الأم التى وقفت في الحمام مع ابنها لتعد له عدد مرات غسيل يديه لكى

تشعره بالراحة وتزيح عنه القلق وهى لا تدري أنها تزيد وتعقد من شدة المرض.

- الزوجة التي تقوم بغسل ملابس زوجها عدة مرات لكي تزيل قلقه من ألها غير نظيفة أو ملوثة.
 - الوالد الذي جلس خلف ابنه في الصلاة لكي يعد له عدد الركعات في الصلاة، ويعطى ولده إشارة عند حدوث أى اضطراب أو مخالفة في قواعد الصلاة.
 - الزوجة التي تقوم بغسل يد الحنفية وقاعدة التواليت والبانيو ورش الأرض بالماء أمام زوجها عدة مرات كلما دخل الحمام.
 - المريضة التي قررت عدم الاستجابة للوسواس القهري وطقوسها، فطلبت من زوجها أن يتوب عنها بأداء الطقوس بدلاً منها كي يقل قلقها.
 - الزوج الذي يقوم بإعداد الطعام ورعاية الأولاد والنظافة والغسيل لكي تتفرغ الزوجة لطقوسها.
 - الانصياع لرغبات المريض مثل عدم فتح الباب لأحد من الزوار خوفاً من اضطراب النظام أو التلوث من قدميه، أو عدم لمس يديه بالسلام. أو التنبيه على أفراد الأسرة بخلع الأحذية خارج البيت والملابس عند المدخل والاستحمام قبل الدخول.
 - الزوج الذي يرضى زوجته بالامتناع عند الجماع خوفاً من الإفرازات لنجاستها وقذاراتها وكذلك طاعتها في غسيل اليدين عدة مرات قبل وبعد الجماع.
 - انصياع الأولاد لأمرهم بأن يحسكوا المقابض والمفاتيح والحنفيات، بالمناديل الورقية.
- (لمزيد من التفاصيل حول دور الأسرة راجع كتيب دور الأسرة في علاج الوسواس القهري).



الباب السابع

الوسواس القهري الديني

الوسواس القهري الديني

كما تأتي أهمية هذا الفصل في أنه يخوض غمار الوسواس الدينية التي يعاني منها الكثيرون ويخجلون من الإفصاح عنها. وقد يبالغون في اتهام أنفسهم بالكفر والإلحاد والخروج من الملة وذلك لقلة علمهم الديني والنفسي.

كما وقد أدلى بعض العلماء الأفاضل بدلوهم في تشخيص وعلاج الوسواس الدينية قبل الأطباء المعاصرين ونجحوا إلى حد ما في التشخيص والعلاج.

كما ومن أبرز هؤلاء الإمام ابن القيم^(١) رحمه الله في كتابه القيم «إغاثة اللهيان»، الذي رأيت من المفيد أن أعرض تلخيصاً للجزء الخاص بالوسواس مع بعض التعليقات المفيدة عليه، وقد وضعت كلامي بين قوسين (...).

كما قال الإمام ابن القيم رحمه الله تعالى:

الوسواس الذي كاد (المرضى) في أمر الطهارة والصلاة عند عقد النية وأخرجهم عن اتباع سنة رسول الله ﷺ وخيل إلى أحدهم أن ما جاءت به السنة لا يكفى حتى يضم إليه غيره.

(١) هو الإمام العلامة محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد بن حريز الأزرقى الدمشقى، أبو عبد الله، شمس الدين. اشتهر بابن قيم الجوزية؛ لأن أباه كان في دمشق قياً على مدرسة «الجوزية» ومن أطلق لقبه عن الإضافة دعاه «ابن القيم». ولد في السابع من صفر سنة إحدى وتسعين وستمائة.

(وقد وصل الأمر مع البعض) أنه إذا توضأ وضوء رسول الله ﷺ أو اغتسل كإغتساله لم يطهر ولم يرتفع حدثه. فقد كان رسول الله ﷺ يتوضأ بالماء، ويغتسل بالصاع^(١). والموسوس يرى أن ذلك القدر لا يكفيه لغسل يديه. وصح عنه عليه السلام أنه توضأ مرة مرة،^(٢) ولم يزد على ثلاث، بل أخبر أن: «من زاد عليها فقد أساء وتعدي وظلم»^(٣)

والموسوس مسمى بشهادة رسول الله ﷺ فكيف يتقرب إلى الله بما هو مسمى به وصح عنه ﷺ أنه كان يغتسل هو وعائشة رضي الله عنها من قصعة^(٤) بينهما فيها أثر العجين^(٥) ولو رأي الموسوس من يفعل هذا لأنكر عليه غاية الإنكار، وقال: ما يكفي هذا القدر لغسل اثنين، كيف والعجين يحمله الماء فيغيره! هذا والرشاش ينزل في الماء^(٦). وكان ﷺ يفعل ذلك مع غير عائشة مثل ميمونة^(٧) وأم سلمة^(٨) وهذا كله في الصحيح.

(١) رواه البخاري (٢٠١)، ومسلم (٣٢٥) من حديث أنس رضي الله عنه.

(٢) رواه البخاري (١٥٧)، وأبو داود (١٣٨)، والترمذي (٤٢)، والنسائي (٥٤ / ١)، وابن ماجه (٤١١)، وأحمد (١ / ٢٣٣)، من حديث ابن عباس رضي الله عنهما قال: توضأ النبي ﷺ مرة مرة.

(٣) صحيح. رواه أبو داود (١٣٥) والنسائي (١٧٥ / ١) وابن ماجه (٤٢٢) وأحمد (١٨٠ / ٢).

(٤) القصعة: الصحيفة الضخمة تشبع العشرة والجمع قصاع، وقصع، وقصعات. (اللسان).

(٥) رواه البخاري (٢٥٠)، مسلم (٣١٩)، والنسائي (١٠٦ / ١) وأحمد (٣٧ / ٦).

(٦) وهذا ملعب الأحناف وهم في الماء المتصل ثلاث روايات أحدها بخمسة مغلظة والثانية بخمسة علففة والثالثة أنه ظاهر غير مطهر.

(٧) رواه البخاري (٢٥٣) ومسلم (٣٢٢) والترمذي (٦٢) والنسائي (١٠٧ / ١).

(٨) رواه مسلم (٣٢٤) وابن ماجه (٣٨٠) وأحمد (٢٩١ / ٦).

وثبت أيضاً في الصحيح عن ابن عمر رضي الله عنهما أنه قال: كان الرجال والنساء على عهد رسول الله ﷺ يتوضئون من إناء واحد^(١).

والآنية التي كان عليه السلام وأزواجه وأصحابه ونساؤهم يغتسلون منها لم تكن من كبار الآنية ولا كانت لها مادة تمجدها كآنيوب الحمام ونحوه.

ولم يكونوا يراعون فيضاً حتى يجري الماء من حافاتها كما يراعيه من ابتلى بالموسوس فهدي رسول الله ﷺ، الذي من رغب عنه فقد رغب عن سنته، جواز الاغتسال من الحياض والآنية وإن كانت ناقصة غير فائضة. ومن انتظر الخوض حتى يفيض ثم استعماله وحده، ولم يمكن أحداً أن يشاركه في استعماله فهو مبتدع مخالف للشرعية.

ودلت هذه السنن الصحيحة على أن النبي ﷺ وأصحابه لم يكونوا يكترون صب الماء، ومضى على هذا التابعون لهم بإحسان. وقال الإمام أحمد^(٢): من فقه الرجل قلة ولوعه بالماء. وكان أحمد يتوضأ فلا يكاد يبل الثرى.

وثبت عنه ﷺ في الصحيح أنه توضأ من إناء فأدخل يده فيه ثم لمضمض واستنشق^(٣) كذلك كان في غسله يدخل يده في الإناء ويتناول الماء منه^(٤) والموسوس لا يجوز ذلك، ولعله أن يحكم بنجاسة الماء ويسلبه طهوريته بذلك.

(١) رواه البخاري (١٩٣) وأبو داود (٧٩) والنسائي (٥٠ / ١) وابن ماجه (٣٨١) وأحمد (١٠٣ / ٢).

(٢) هو الإمام أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل ولد سنة (١٦٤ هـ) أحد الأئمة الأربعة، كان ممن جمع للمعرفة بالحدِيث والفقه والورع والزهد والصبر مات سنة (٢٤١ هـ) (السم).

(٣) رواه البخاري (١٥٩) ومسلم (٢٢٦) وأبو داود (١٠٨) والنسائي (٥٦ / ١) وأحمد (٥٩ / ١) من حديث عثمان بن عفان رضي الله عنه.

(٤) رواه البخاري (٢٤٨)، ومسلم (٣١٦)، وأبو داود (٢٤٢)، والترمذي (١٠٤)، والنسائي (١٠٩ / ١)، وأحمد (١٠١ / ٦) من حديث عائشة رضي الله عنها.

وقال أهل الاقتصاد والاتباع: قال الله تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾ [الأحزاب: ٢١]، وقال تعالى: ﴿قُلْ إِن كُنتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ﴾ [آل عمران: ٣١] وقال تعالى: ﴿وَالْبُغْوَةُ لَعَلَّكُمْ تُهْتَدُونَ﴾ [الأعراف: ١٥٨]، وقال تعالى: ﴿وَأَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمٌ فَالْبُغْوَةُ وَلَا تَتَّبِعُوا السَّبِيلَ فَتَفْرَقَ بَكُمْ عَنْ سَبِيلِهِ ذَلِكُمْ وَصَّاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ [الأنعام: ١٥٣].

وهذا الصراط المستقيم الذى وصانا باتباعه هو الصراط الذى كان عليه رسول الله ﷺ وأصحابه، وهو قصد المسبيل، وما خرج عنه فهو من السبل الجائرة.

ولنحسب نسوق من هدى رسول الله ﷺ وهدى أصحابه ما يبين النهى عن الغلو وتعدى الحدود والإسراف، وأن الاقتصاد والاعتصام بالسنة عليهما مدار الدين.

قال الله تعالى: ﴿قُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ لَا تَغْلُوا فِي دِينِكُمْ﴾ [المائدة: ٧٧]. وقال تعالى: ﴿وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأنعام: ١٤١]. وقال تعالى: ﴿تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَعْتَوَهَا﴾ [البقرة: ٢٢٩]، وقال تعالى: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُقْتَلِينَ﴾ [البقرة: ١٩٠]، وقال تعالى: ﴿ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُقْتَلِينَ﴾ [الأعراف: ٥٥]، وقال أنس رضى الله عنه: قال رسول الله ﷺ:

«لا تشددوا على أنفسكم فيشدد الله عليكم، فإن قوماً شددوا على أنفسهم فشدد الله عليهم، فلكل بقاياهم في الصوامع والديارات رهبانية ابتدعوها ما كتبناها عليهم»^(١).

(١) حسن. رواد أبو داود (٤٩٠٤)، وأبو يعلى (٣٦٩٤)، والضياء في المختارة (٢١٧٨).

فنهى النبي ﷺ عن التشديد في الدين، وذلك بالزيادة على المشروع وأخير أن تشديد العبد على نفسه هو السبب لتشديد الله عليه. كفعل أهل الموسوس شددوا على أنفسهم حتى استحکم ذلك وصار صفة لازمة لهم.

قال البخارى: وكره أهل العلم الإسراف فيه - بمعنى الوضوء - وأن يجاوزوا فعل النبي ﷺ، وقال ابن عمر رضى الله عنهما: إسباغ الوضوء الإنقاء^(١). فالفقه كل الفقه الاقتصاد في الدين والاعتصام بالسنة.

فصل

ثم إن الموسوسين، رغبوا عن اتباع رسول الله ﷺ وصحابته، حتى إن أحدهم ليرى أنه إذا توضأ وضوء رسول الله ﷺ أو صلى كصلاته فوضوؤه باطل وصلاته غير صحيحة، ويرى أنه إذا فعل مثل رسول الله ﷺ في مواكلة الصبيان^(٢) وأكل طعام عامة المسلمين أنه قد صار نجسا يجب عليه تسبيح يده وقمه كما لو ولغ فيهما أو بال عليهما هر.

وهؤلاء يغسل أحدهم عضوه غسلا يشاهده ببصره، ويكبر ويقرأ بلسانه بحيث تسمعه أذناه ويعلمه بقلبه، بل يعلمه غيره منه ويتميقه، ثم يشك هل فعل ذلك أم لا؟ وكذلك شكه في نيته وقصده التي يعلمها من نفسه يقينا، بل يعلمها غيره منه بقرائن

(١) إسناده صحيح. رواه البخارى تعليقا، ووصله عبد الرزاق بإسناد صحيح.

(٢) رواه البخارى (٥٣٧٦)، ومسلم (٢٠٢٢)، والترمذى (١٨٥٧)، وأحمد (٤ / ٢٦)، من حديث عمر بن أبى سلمة رضى الله عنه قال: كنت غلاما في حجر رسول الله ﷺ، وكانت يدي تطيش في الصفحة، فقال لي رسول الله ﷺ: «يا غلام، كل يمينك وكل مما يليك» - الحديث.

أحواله، ومع هذا يقبل قول (الموسوس) في أنه ما نوى الصلاة ولا أرادها، حتى تراه متلداً^(١) متحيراً كأنه يعالج شيئاً يمتدبه، أو يجد شيئاً في باطنه يستعرجه.

ثم إنه (يعذب) نفسه، (ويضرب) بجسده، تارة بالفوص في الماء البارد، وتارة بكثرة استعماله وإطالة العرك^(٢)، وربما ضحك عينيه في الماء البارد وغسل داخلهما حتى يضر ببصره، وربما أفضى إلى كشف عورته للناس، وربما صار إلى حال يسعر منه الصبيان ويستهزئ به من يراه.

قلت: ذكر أبو الفرج ابن الجوزي عن أبي الوفاء ابن عقيل أن رجلاً قال له: «أنغمس في الماء مرارا كثيرة، وأشك هل صح لي الغسل أم لا؟ فما ترى في ذلك؟» فقال له الشيخ: اذهب فقد سقطت عنك الصلاة. قال: وكيف قال: لأن النبي ﷺ قال: «رفع القلم عن ثلاث: المجنون حتى يفيق، والتائم حتى يستيقظ، والصبي حتى يبلغ»^(٣) ومن ينغمس في الماء مرارا ويشك هل أصابه الماء أم لا، فهو مجنون (والمقصود هنا هو الزجر والسخرية) قال: وربما شغلته وسواسه حتى تفوته الجماعة، وربما فاتته الوقت، ويشغله (الموسوس) في النية حتى تفوته التكبيرة الأولى، وربما فوت عليه ركعة أو أكثر. ومنهم من يحلف أنه لا يزيد على هذا (فيغلبه وسواسه).

وحكى لي من أثنى به عن موسوس عظيم - رأته أنا - يكرر عقد النية مرات عديدة فيشتق على المأمومين مشقة كبيرة، فعرض له إن حلف بالطلاق أنه لا يزيد على تلك المرة، فلم يدعه الوسواس حتى زاد ففرق بينه وبين امرأته، فأصابه لذلك

(١) التلدد: التلفت يمينا وشمالا تحمرا مأخوذا من لبددي الحق وهما صفحتاه (اللسان).

(٢) العرك: يعني الدلك، وعرك جنبه: يعني حكاه (اللسان).

(٣) صحيح. رواه أبو داود (٤٣٩٨) والنسائي (١٢٧/٦) وأحمد (١٠٠/٦).

غم شديد وأقاما متفرقين دهرًا طويلا، حتى تزوجت تلك المرأة برجل آخر، وجاءه منها ولد، ثم إنه حنث لى يمين حلفها ففرق بينهما، وردت إلى الأول بعد أن كاد يتلف لمفارقتها.

وبلغنى عن آخر أنه كان شديد التنطع فى التلطف بالنية والتعقر فى ذلك، فاشتد به التنطع والتعقر يوماً إلى أن قال: أصلى أصلى مراراً صلاة كذا وكذا، وأراد أن يقول: أداء، فأعجم الدال، وقال أداء لله، فقطع الصلاة رجل إلى جانبه، فقال: ورسوله وملائكته وجماعة المصلين.

قال: ومنهم من يتوسوس فى إخراج الحرف حتى يكرره مراراً.

قال: فرأيت منهم من يقول: الله أكككبر قال: وقال لى إنسان منهم:

قد عجزت عن قول السلام عليكم، فقلت له: قل مثل ما قد قلت الآن وقد استرحيت.

فمن أراد التخلص من هذه البلية فليستشعر أن الحق فى اتباع رسول الله ﷺ فى قوله وفعله، وليعزم على سلوك طريقته عزيمة من لا يشك أنه على الصراط المستقيم. وليترك التعريب على كل ما يخالف طريقة رسول الله ﷺ كائناً ما كان، فإنه لا يشك أن رسول الله ﷺ كان على الصراط المستقيم، ومن شك فى هذا فليس بمسلم (وليعالج نفسه).

ولينظر أحوال السلف فى متابعتهم لرسول الله ﷺ، فليقتد بهم وليحتر طريقهم.

وقال زين العابدين يوماً لآلته: يا بنى اتخذ لى ثوباً ألبسه عند قضاء الحاجة، فإن رأيت الذباب يسقط على الشئ ثم يقع على الثوب، ثم انتبه فقال: ما كان للنبي ﷺ وأصحابه إلا ثوب واحد، فتركه.

وكان عمر رضى الله عنه بهم بالأمر ويعزم عليه، فإذا قيل له: لم يفعله رسول الله ﷺ انتهى.

ولو كانت الوسوسة فضيلة لما ادخرها الله عن رسوله ﷺ وصحابته، وهم خير الخلق وأفضلهم.

فصل

النية في الطهارة والصلاة

النية هي القصد والعزم على فعل الشيء، ومحلها القلب لا تعلق لها باللسان أصلاً. ولذلك لم ينقل عن النبي ﷺ ولا عن أصحابه في النية لفظ بحال، ولا سمعنا عنهم ذكر ذلك، وهذه العبارات التي أحدثت عند افتتاح الطهارة والصلاة قد جعلها الشيطان معتركا لأهل الوسواس، يحبسهم عندها، ويعذبهم فيها، ويوقعهم في طلب تصحيحها، فترى أحدهم يكررها ويجهد نفسه في التلفظ بها، وليست من الصلاة في شيء. وإنما النية قصد فعل الشيء، ومن قعد ليتوضأ فقد توى الوضوء. ومن قام ليصلي فقد نوى الصلاة. ولا يكاد العاقل يفعل شيئا من العبادات ولا غيرها بغير نية، فالنية أمر لازم لأفعال الإنسان المقصودة لا يحتاج إلى تعب ولا تحصيل فإن علم الإنسان بحال نفسه أمر يقيني، فكيف يشك فيه عاقل من نفسه؟ ومن قام ليصلي صلاة الظهر. خلف الإمام فكيف يشك في ذلك؟ ولو دعاه داع إلى شغل في تلك الحال لقال: إني مشغول أريد صلاة الظهر، ولو قال له قائل في وقت خروجه إلى الصلاة: أين تمضي؟ لقال: أريد صلاة الظهر مع الإمام، فكيف يشك عاقل في هذا من نفسه وهو يعلمه يقيناً؟ بل أعجب من هذا كله أن غيره يعلم نيته بقرائن الأحوال، فإنه إذا رأى إنساناً جالساً في الصف في وقت الصلاة عند اجتماع الناس علم أنه ينتظر الصلاة، وإذا رآه قد قام عند

إقامتها وهوض الناس إليها علم أنه إنما قام ليصلى، فإن تقدم بين يدي المأمومين علم أنه يريد إمامتهم، فإن رآه في الصف علم أنه يريد الالتصام. قال: فإذا كان غيره يعلم نيته الباطنة بما ظهر من قرائن الأحوال، فكيف يجهلها من نفسه مع اطلاعه هو على باطنه؟

قال: ومن العجب أنه يتوسوس حال قيامه حتى يركع الإمام، فإذا عشى فوات الركوع كبير سريعاً وأدركه، فمن لم يحصل النية في الوقوف الطويل حال فراغ باله كيف يحصلها في الوقت الضيق مع شغل باله بفوات الركعة؟ فإن قال: هذا أمر بليت به، قلنا: نعم (وعليك بالعلاج).

قال شيخنا: ومن هؤلاء من يأتي بعشر بدع لم يفعل رسول الله ﷺ ولا أحد من أصحابه واحدة منها، فيقول: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم، نويت أصلي صلاة الظهر، فريضة الوقت، أداء لله تعالى، إماماً أو مأموماً، أربع ركعات، مستقبل القبلة، ثم يزعم أعضاءه ويحني جبهته و يقيم عروق عنقه، ويصرخ بالتكبير كأنه يكر على العدو. ولو مكث أحدهم عمر نوح عليه السلام يقتش هل فعل رسول الله ﷺ أو أحد من أصحابه شيئاً من ذلك لما ظفر به إلا أن يجاهر بالكذب البحت، فنو كان في هذا خير لسبقونا إليه، ولدلونا عليه.

قال: ومن أصناف الموسوس ما يفسد الصلاة مثل تكرار بعض الكلمة، كقوله في التحيات: ات ات التحى التحى، وفي السلام: أس أس، وقوله في التكبير: أكككك، ونحو ذلك، فهذا الظاهر بطلان الصلاة به،^(١) وربما كان إماماً فأفسد

(١) ذهب ابن حجر الهيتمي في "الفتاوى الكبرى" (١/ ١٦٤) إلى عدم بطلان صلاة الموسوس الذي يكرر بعض الكلمة. فقد سئل عن كثير من الموسوسين إذا أراد أن يسلم يقول: بس، ويكررها فهل تبطل صلاته أم لا؟ فأجاب بقوله: إن قصد بذلك القراءة لم تبطل.

صلاة المأمومين^(١) وربما رفع صوته بذلك فأذى سامعيه، وأغرى الناس بدمه والوقعة فيه، فجمع على نفسه تعذيبها وإضاعة الوقت والاشتغال بما ينقص أجره وفوات ما هو أنفع له وتعريض نفسه لظعن الناس فيه وتغريب الجاهل بالافتداء به.

وقد روى مسلم في صحيحه من حديث عثمان بن أبي العاص قال: قلت يا رسول الله: إن الشيطان قد حال بيني وبين صلاتي يُلبسها عليّ، فقال رسول الله ﷺ: «ذاك شيطان يقال له: خنزب، فإذا أحسسته فتعوذ بالله منه واتقل عن يسارك ثلاثاً» ففعلت ذلك فأذهب الله تعالى عني^(٢).

وفي «المسند» و«السنن» من حديث عمرو بن شعيب، عن أبيه، عن جده قال: جاء أعرابي إلى رسول الله ﷺ يسأله عن الوضوء، فأراه ثلاثاً ثلاثاً، وقال: «هذا الوضوء فمن زاد على هذا فقد أساء وتعدى وظلم»^(٣).

وقد رواه الإمام أحمد في «مسنده» مرقوعاً، ولفظه عن جابر قال: قال رسول الله ﷺ: «يجزئ من الغسل الصاع، ومن الوضوء المدة»^(٤).

وفي «سنن النسائي» عن عبيد بن عمر أن عائشة رضي الله عنها قالت: لقد رأيتني أغتسل أنا ورسول الله ﷺ من هذا - فإذا تور (إناء) موضوع مثل الصاع أو دونه - نشرع فيه جميعاً فأفيض بيدي على رأسي ثلاث مرات وما أنقض لي شعراً^(٥).

(١) نكرة إمامة الموسوس كما قال ابن مفلح الحنبلي في الفروع (٢/ ٩).

(٢) رواه مسلم (٢٢٠٣)، وأحمد (٢١٦/ ٥) والحاكم (٢١٩/ ٤) والطبراني في الكبير (٨٣٦٦).

(٣) صحيح. رواه أبو داود (١٣٥) والنسائي (١٧٥/ ١) وابن ماجه (٤٢٢) وأحمد (١٨٠/ ٢).

(٤) صحيح. رواه أحمد (٣٧٠/ ٣).

(٥) صحيح. رواه النسائي (١٦٧/ ١)، والطبراني في الأوسط (١٨١٧). ورواه مسلم (٣٣١) بنحوه.

وقال محمد بن عجلان: الفقه في دين الله إسباغ الوضوء وقلة إهراق الماء.

وقال الإمام أحمد: كان يقال من قلة فقه الرجل ولعه بالماء.

وقال إسحاق بن منصور قلت لأحمد: نريد على ثلاث في الوضوء؟ فقال: لا والله إلا رجل مبتلى (أى مريض بالموسوس). وقد روى أبو دواد في سننه من حديث عبد الله بن مغفل قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «سيكون في هذه الأمة قوم يعتدون في الطهور والدعاء»^(١). فإذا قرئت هذا الحديث بقوله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ﴾ [البقرة: ١٩٠]، وعلمت أن الله يحب عبادته، أنتج لك من هذا أن وضوء الموسوس ليس بعبادة يقبلها الله تعالى، وإن أسقطت الفرض عنه.

فصل

ومن ذلك الوسوس في انتفاض الطهارة لا يلتفت إليه.

وفي صحيح مسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «إذا وجد أحدكم في بطنه شيئاً فأشكل عليه أخرج منه شيء أم لا؟ فلا يخرج من المسجد حتى يسمع صوتاً أو يمجد رجلاً»^(٢).

وفي الصحيحين عن عبد الله بن زيد قال: شكى إلى رسول الله ﷺ الرجل يخيل إليه أنه يجد الشيء في الصلاة، قال: «لا ينصرف حتى يسمع صوتاً أو يمجد رجلاً»^(٣).

(١) صحيح. رواه أبو داود (٩٦)، وابن ماجه (٣٨٦٤)، وأحمد (٨٧/٤)، وابن حبان (٦٧٦٤)، والحاكم (١/١٦٢).

(٢) رواه مسلم [٣٦٢] وأبو داود [١٧٧] والترمذي [٧٥] وأحمد (٤١٤/٢).

(٣) رواه البخاري [١٣٧]، ومسلم [٣٦١]، وأبو داود [١٧٦]، والنسائي (٨٢/١)، وابن ماجه (٥١٣)، وأحمد (٤٠/٤).

وفي «المسند» و«سنن أبو داود» عن أبي سعيد الخدري أن رسول الله ﷺ قال: «إن الشيطان يأتي أحدكم وهو في الصلاة فيأخذ بشعره من دبره فيمدها فيرى أنه قد أحدث فلا ينصرف حتى يسمع صوتاً أو يجد ريحاً».

ولفظ أبي داود: «إذا أتى الشيطان أحدكم فقال له: إنك قد أحدث فليقل له كذبت إلا ما وجد ريحاً بأنفه أو سمع صوتاً بأذنه»^(١).

فأمر ﷺ بتكذيب الشيطان فيما يحتمل صدقه فيه، فكيف إذا كان كذبه معلوماً متيقناً كقوله للموسوس: لم تفعل كذا، وقد فعله؟

قال الشيخ أبو محمد: ويستحب للإنسان أن ينضح فرجه وسراويله بالماء إذا بال، ليدفع عن نفسه الوسوسة^(٢) فمضى وجد بلالاً قال: هذا من الماء الذي نضحت به، لما روى أبو داود بإسناده عن سفيان بن الحكم الثقفي وأبو الحكم بن سفيان قال: كان النبي ﷺ إذا بال توضأ وينضح. وفي رواية: رأيت رسول الله ﷺ بال ثم نضح فرجه. (رواه أبو داود - حديث صحيح). وشكا إلى الإمام أحمد بعض أصحابه أنه يجد البلل بعد الوضوء فأمره أن ينضح فرجه إذا بال قال: ولا تجعل ذلك من همك واله عنه.

فصل

ومن هذا ما يفعله كثير من الموسوسين بعد البول وهو عشرة أشياء:

- (١) حسن. رواه أحمد (٣/ ٩٦)، باللفظ الأول، ورواه أبو داود [١٠٢٩]، وأحمد (٣/ ١٢، ٣٧) وابن خزيمة [٢٩] وابن حبان [٢٦٦٥]، باللفظ الثاني.
- (٢) استحباب نضح الفرج والسراويل بالماء هو منهج الخنابلة، كما في «المغني» (١/ ١١٥)، و«الإتصاف» (١/ ١٠٩)، وهو منهج الشافعية، كما في «الروضة» (١/ ٧١).

السلت، والنتر، والنحنحة، والمشى، والقفز، والحبل، والتفقد، والوجور، والحشو،
والعصابة، والدرجة.

أما السلت فيسلته من أصله إلى رأسه.

والنحنحة ليستخرج الفضلة وكذلك القفز يرتفع عن الأرض شيئاً ثم يجلس بسرعة.
والحبل يتخذ بعضهم حبلاً يتعلق به حتى يكاد يرتفع ثم ينحدر منه حتى يقعد.

والتفقد بمسك الذكر ثم ينظر في المخرج هل بقي فيه شيء أم لا؟

والوجور بمسكه ثم يفتح الثقب ويصب فيه الماء.

والحشو يكون معه ميل وقطن يحشوه به كما يحشو الدمل بعد فتحها.

والعصابة يعصبه بخرقه.

والدرجة يصعد في سلم قليلاً ثم ينزل بسرعة.

والمشى بمشى خطوات ثم يعيد الاستحمام أو يغسل الذكر.

قال شيعتنا: وذلك كله وسواس وبدعه.

وقال: والبول كاللبن في الضرع إن تركته قر، وإن حلبته در.

وقال: ومن اعتاد ذلك ابتلى منه بما عوفى منه من لها عنه.

فصل

ومن ذلك أشياء سهل فيها المبعوث بالحنيفية السمحة فشدد فيها هولاء.

فمن ذلك المشى حافيا في الطرقات ثم يصلى ولا يغسل رجليه، فقد روى أبو داود في سننه عن امرأة من بني عبد الأشهل قالت: قلت: يا رسول الله إن لنا طريقا إلى المسجد منتنة، فكيف نفعل إذا تطهرنا؟ قال: «أو ليس بعدها طريق أطيب منها؟» قالت: بلى، قال: «فهذه بهذه»^(١).

وقال عبد الله بن مسعود: كنا لا نتوضأ من موطئ^(٢).

وعن علي بن أبي طالب عليه السلام أنه خاض في طين المطر، ثم دخل المسجد فصلى، ولم يغسل رجليه^(٣).
وسئل ابن عباس رضى الله عنهما عن الرجل يظأ العذرة، قال: إن كانت يابسة فليس بشيء، وإن كانت رطبة غسل ما أصابه^(٤).

وقال حفص: أقبلت مع عبد الله بن عمر عامدين إلى المسجد، فلما انتهينا عدلت إلى المظهرة لأغسل قدمي من شيء أصابهما فقال عبد الله: لا تفعل فانك تطأ الموطئ الرديء ثم تطأ بعده الموطئ الطيب - أو قال: التنظيف - فيكون ذلك طهورا، فدخلنا المسجد جميعا فصلينا.

وقال أبو الشعثاء: كان ابن عمر يمشى بحفى في القروث^(٥) والدماء اليابسة حافيا ثم يدخل المسجد فيصلى فيه ولا يغسل قدميه^(٦).

(١) إسناده صحيح. رواه أبو داود (٣٨٤) وابن ماجه (٥٣٣)، أحمد (٤٣٥/٦).

(٢) إسناده صحيح. رواه أبو داود (٢٠٤) وابن ماجه (١٠٤١).

(٣) إسناده حسن. رواه ابن المنذر في الأوسط (١٧١/٢).

(٤) إسناده صحيح. رواه البخاري تعليقا، ووصله ابن أبي شيبة (٥٥/١).

(٥) جمع قروث، وهو السرجين ما دام في الكرش، والسرجين الزبل كلمة أعجمية. (اللسان، المصباح للنم).

(٦) إسناده صحيح. رواه عبد الرزاق (٩٥) ومن طريقه ابن المنذر في الأوسط (١٧٢/٢).

وقال عاصم الأحول: أتينا أبا العالية فدعونا بوضوء، فقال: ما لكم أستم متوضئين؟ قلنا: بلى ولكن هذه الأقدار التي مررنا بها، قال: هل وطئتم على شيء رطب تعلق بأرجلكم؟ قلنا: لا، فقال: فكيف بأشد من هذه الأقدار يجب فينسفها الريح في رؤوسكم ولحاكم؟

فصل

ومن ذلك أن الخف والحذاء إذا أصابت النجاسة أسفله جزءاً ذلك بالارض مطلقاً، وجازت الصلاة فيه بالسنة الثابتة. نص عليه أحمد، واختاره المحققون من أصحابه^(١).

قال أبو البركات^(٢) ورواية جزءاً كذلك مطلقاً هي الصحيحة عندي، لما روى أبو هريرة رضي الله عنه أن الرسول ﷺ قال: إذا وطئ أحدكم بتعله الأذى فإن التراب له طهور. وفي لفظ: إذا وطئ أحدكم الأذى يغفيه فطهورها التراب^(٣). رواها أبو داود.

(١) هذا النص هو إحدى الروايات عن الإمام أحمد والمذهب: وجوب الغسل، كما في الأنصاف (١/ ٣٢٣)، وهو قول الشافعي في القديم، كما في المجموع (٢/ ٦١٩) ويجزئ ذلك عند الشافعية إذا كانت النجاسة يابسة بخلاف ما إذا كانت رطبة، فلا يجزئ غير الغسل قولاً واحداً، والمختار عند الأحناف أن ذلك يجزئ سواء كانت النجاسة رطبة أو يابسة.

(٢) هو الشيخ الإمام العلامة محمد الدين أبو البركات عبد السلام بن عبد الله بن الحضر الخزاعي، جد شيخ الإسلام ابن تيمية، ولد سنة (٥٩٠ هـ) تقريباً. كان فقيهاً مصنفاً انتهت إليه الإمامة في الفقه مع الدين والقوى وحسن الاتباع. مات سنة (٦٥٢ هـ) (السب).

(٣) صحيح. رواه أبو داود (٣٨٥) من طريق الأوزاعي قال: أنبت أن سعيد بن أبي سعيد المقبري حدث عن أبيه عن أبي هريرة رضي الله عنه باللفظ الأول، وأما اللفظ الثاني فقد رواه أبو داود (٣٨٦)، وابن خزيمة (٢٩٦).

فصل

وكذلك ذيل المرأة على الصحيح^(١) وقالت امرأة لأم سلمة: اني أطيل ذيلي، وامشي في المكان القذر، فقالت: قال رسول الله ﷺ: «يطهره ما بعده»^(٢) رواه أحمد وأبو داود وقد رخص النبي ﷺ للمرأة أن ترعى ذيلها ذراعاً^(٣) ومعلوم أنه يصيبه القذر، ولم يأمرها بغسل ذلك، بل أفتاهن بأنه تطهره الأرض.

فصل

ومما لا تطيب به قلوب الموسوسين الصلاة في النعال، وهي سنة رسول الله ﷺ وأصحابه، فعلا منه وأمر، فروى أنس بن مالك رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ كان يصلي في نعليه^(٤).

وقيل للإمام أحمد: يبصلي الرجل في نعليه؟ فقال: إي والله.

وترى أهل الوسواس إذا بلى أحدهم بصلاة الجنائزة في نعليه قام على عقبيه كأنه واقف على الجمر حتى لا يصلي فيهما.

(١) قال ابن عبد البر في التمهيد (١٣ / ١٠٥) اختلف الفقهاء في طهارة الذيل، فقال مالك؛ معناه في القشب اليابس، والقذر الجفاف الذي لا يتعلق منه بالثوب شيء، فإذا كان هكذا كان ما بعده من المواضع الطاهرة حينئذ تطهروا له، وهذا عنده ليس تطهروا من النجاسة لأن النجاسة عنده لا يطهرها إلا الماء، وإنما هو تنظيف، وإنما النجاسة الواجب غسلها ما لصق منها وتعلق بالثوب وبالبدن، فعلى هذا المحمل حمل مالك وأصحابه حديث طهارة ذيل المرأة، وأصلهم أن النجاسة لا يزيلها إلا الماء، وهو قول زفر، والشافعي وأصحابه، وأحمد، أن النجاسة لا يطهرها إلا الماء.

(٢) صحيح. رواه أبو داود (٣٨٣)، والترمذي (١٤٤)، وابن ماجه (٥٣١)، وأحمد (٢٩٠ / ٦).

(٣) صحيح. رواه الترمذي (١٧٣١)، والنسائي (١٨٤ / ٨).

(٤) رواه البخاري (٣٦٨)، ومسلم (٥٥٥)، والترمذي (٤٠٠)، والنسائي (٥٨ / ٢)، أحمد (١٦٦ / ١٠٠ / ٣).

وفي حديث أبي سعيد الخدري: إذا جاء أحدكم المسجد فلينظر، فإن رأى على نعليه قذراً فليمسحه وليصل فيهما^(١) وكان يسجد على التراب تارة وعلى الحصى تارة وفي الطين تارة حتى يرى أثره على جبهته وأنفه^(٢).

فصل

ومن ذلك أن الناس في عصر الصحابة والتابعين ومن بعدهم كانوا يأتون المساجد حفاة في الطين وغيره.

قال يحيى بن وثاب: قلت لابن عباس: الرجل يتوضأ يخرج إلى المسجد حافياً؟ قال: لا بأس به^(٣).

وقال كميل بن زياد: رأيت علياً عليه السلام يخوض طين المطر، ثم دخل المسجد فصلّى ولم يغسل رجله^(٤).

فصل

ومن ذلك أن النبي ﷺ سئل عن المذي فأمر بالوضوء منه، فقال: كيف ترى بما أصاب ثوبى منه؟ قال: تأخذ كفاً من ماء فتتضح به حيث ترى أنه أصابه^(٥) رواه أحمد والترمذي والنسائي.

(١) صحيح. رواه أبو داود (٦٥٠)، وأحمد (٢٠ / ٣).

(٢) رواه البخاري (٦٦٩)، ٨١٣، ومسلم (١١٧٦).

(٣) صحيح. رواه عبد الرزاق (١٠٠).

(٤) سبق تخريجه (ص: ١٢٢).

(٥) حسن. رواه أبو داود (٢١٠) والترمذي (١١٥) وابن ماجه (٥٠٦)، وأحمد (٤٨٥ / ٣).

فجوز نضح ما أصابه المذى، كما أمر بتضح بول القلام^(١)

قال شيخنا: وهذا هو الصواب، لأن هذه نجاسة يشق الاحتراز منها، لكثرة ما يصيب ثياب الشاب العرب.

فصل

ومن ذلك إجماع المسلمين على ما سنه لهم النبي ﷺ من جواز الاستحجار بالأحجار^(٢) في زمن الشتاء والصيف، مع أن المحل يعرق فينضح على الثوب، ولم يأمر بغسله.

وقال شيخنا: لا يجب غسل الثوب ولا الجسد من المدة والقيح والصديد، قال: ولم يقم دليل على نجاسته.

وقال إسحاق بن راهويه^(٣) كل ما كان سوى الدم فهو عندي مثل العرق المتين وشبهه ولا يوجب وضوءا.

ومن ذلك ما قاله أبو حنيفة أنه لو وقع بحر الفأر في حنطة فطحنت، أو في دهن مائع، حاز أكله ما لم يتغير لأنه لا يمكن صونه عنه، قال: فلو وقع في الماء نجسه.

(١) صحيح. رواه أبو داود (٣٧٨) والترمذي [٦١٠] وابن ماجه (٥٢٥) وأحمد (٩٧ / ١).

(٢) صحيح. أبو داود (٤٠) والنسائي (٣٨ / ١)، وأحمد (١٠٨ / ٦، ١٣٣)، والدارقطني (٥٤ / ١)، والبيهقي (١٠٣ / ١)، من حديث عائشة رضي الله عنها مرفوعا بلفظ: إذا ذهب أحدكم إلى الغائط، فليذهب معه ثلاثة أحجار يستطيب بمن فاتها تجزئ عنه. وصححه الدارقطني، والنووي في المجموع (١١٢ / ٢).

(٣) هو الإمام الكبير سيد الحفاظ أبو يعقوب إسحاق بن إبراهيم بن محمد النخعي.

وذهب بعض أصحاب الشافعى إلى جواز أكل الخنطة التى أصابها بول الحمير عند الدياس من غير غسل^(١) قال: لأن السلف لم يحتزوا من ذلك^(٢).
وقالت عائشة رضى الله عنها: كنا نأكل اللحم، والدم مخطوط على القدر^(٣).
وقد أباح الله عز وجل صيد الكلب وأطلق، ولم يأمر بغسل موضع فمه من الصيد ومعضه ولا تقويره، ولا أمر به ورسوله، ولا أفق به أحد من الصحابة.
ومن ذلك ما أفق به عبد الله بن عمر وعطاء بن أبى رباح، وسعيد بن المسيب، وطاوس، وسالم، ومجاهد، والشعبي، وإبراهيم النخعي والزهري ويحيى بن سعيد الأنصارى، والحكم، والأوزاعي، ومالك وإسحاق بن راهويه، وأبو ثور، والإمام أحمد فى أصح الروايتين وغيرهم: أن الرجل إذا رأى على بدنه أو ثوبه نجاسة بعد الصلاة لم يكن عالماً بها أو كان يعلمها لكنه نسيها، أو لم ينسها لكنه عجز عن إزالتها، أن صلاته صحيحة ولا إعادة عليه^(٤).

فصل

ومن ذلك أن النبى ﷺ كان يصلى وهو حامل أمامة بنت ابنته زينب، فإذا ركع وضعها وإذا قام حملها^(٥) متفق عليه وهو دليل على جواز الصلاة فى ثياب المريبة والمرضع والحائض والصبي، ما لم يتحقق نجاستها^(٦).

- (١) قال فى حواشى الشروان (١/ ٩٧): ويعفى عما يصبب الخنطة من البول والروث حال الدياسة.
- (٢) هو قول شيخ الإسلام ابن تيمية فى مجموع الفتاوى (٢١/ ٥٨٣).
- (٣) إسناده صحيح. رواه ابن جرير فى التفسير (٨/ ٢١)، وصححه ابن كثير فى التفسير (٢/ ١٨٥).
- (٤) هذا القول حكاه ابن المنذر فى الأوسط (٢/ ١٦٣).
- (٥) رواه البيهقى (٥١٦) ومسلم (٥٤٣).
- (٦) قال النووي فى المجموع (٣/ ١٧٠): قال الشافعى والأصحاب رحمهم الله: تجوز الصلاة فى ثوب الحائض، والثوب الذى تجامع فيه إذا لم يتحقق فيها نجاسة، ولا كراهة فيه. قالوا: وتجوز فى ثياب الصبيان والكفار والقضاة ومنع الخمر وغيرهم إذا لم يتحقق نجاستها، لكن غيرها لولى أ.هـ.

وقالت عائشة رضي الله عنها: كان رسول الله ﷺ يصلى بالليل وأنا إلى جنبه، وأنا حائض وعلى مرط^(١) وعليه بعضه^(٢) رواه أبو داود.

وقالت: كنت أنا ورسول الله ﷺ نبيت في الشعار^(٣) الواحد، وأنا طامث - حائض - فإن أصابه منى شيء غسل مكانه، ولم بعده وصلى فيه^(٤) رواه أبو داود.

فصل

ومن ذلك أن النبي ﷺ كان يلبس الثياب التي نسجها المشركون ويصلى فيها.
ولما قدم عمر بن الخطاب رضي الله عنه الجابية (دمشق)^(٥) استعار ثوبا من نصراني قلبسه، حتى خاطوا له قميصه وغسلوه^(٦) وتوضأ من حرة نصرانية^(٧).
وصلى سلمان وأبو الدرداء رضي الله عنهما في بيت نصرانية، فقال لها أبو الدرداء: هل في بيتك مكان طاهر فنصلى فيه؟ فقالت: طهرا قلوبكما ثم صليا أين أحببتما. فقال له سليمان: خذها من غير فقيه^(٨).

- (١) كساء من صوف أو حر يؤتز به، وتلفع المرأة به. | المصباح المنير.
- (٢) رواه مسلم (٥١٤) وأبو داود (٣٧٠)، والنسائي (٥٥ / ٢)، وابن ماجه (٦٥٢)، وأحمد (١٣٧ / ٦).
- (٣) هو الثوب الذي يلبى الجسد لأنه يلبى شعره (النهاية).
- (٤) حسن، رواه أبو داود (٢٦٩)، والنسائي (١٢٣ / ١).
- (٥) هي قرية من أعمال دمشق، قدمها عمر رضي الله عنه وحط بها عطلته المشهورة (معجم البلدان).
- (٦) حسن، رواه عمر بن شبة في أخبار المدينة (٤٨ / ٣)، من طريق زيد بن أسلم، عن أبيه قال: لما نزل عمر رضي الله عنه صاحبه صاحب الأرض فأعطاه عمر رضي الله عنه قميصه ليفسله ويرفوه، ولما عاتقه عرق، فأنطلق به ففسله ثم رقبه، وقطع قميصاً جديداً آخر فأثابه به، وقد أعد قميصه، فأعطاه الجديد فرآه عليه، وقال: ابتنى بقميصي، فتأوله إياه.
- (٧) صحيح، رواه البهاري تعليقاً بصيغة الجزم، ووصله الإسماعيلي، كما في فتح الباري (٢٩٩ / ١).
- (٨) رواه ابن أبي شيبة (٣٣٨ / ١٣)، وأبو نعيم في الحلية (٢٠٦ / ١)، بنحوه.

فصل

ومن ذلك أن الصحابة والتابعين كانوا يتوضئون من الحيض والأولان المكشوفة، ولا يسألون هل أصابتها نجاسة أو ورد بها كلب أو سبغ؟ ففي الموطأ عن يحيى بن سعيد أن عمر رضي الله عنه خرج في ركب فيهم عمرو بن العاص حتى وردوا حوضاً، فقال عمرو: يا صاحب الحوض هل ترد حوضك السباع؟ فقال عمر رضي الله عنه: لا تخبرنا، فإننا نرد على السباع وترد علينا^(١).

ومن ذلك أنه لو سقط عليه شيء من ميزاب، لا يدرى هل هو ماء أو بول؟ لم يجب عليه أن يسأل عنه. فلو سأل لم يجب على المسئول أن يجيبه. ولو علم أنه نجس، ولا يجب عليه غسل ذلك^(٢).

ومر عمر بن الخطاب رضي الله عنه يوماً فسقط عليه شيء من ميزاب ومعه صاحب له، فقال: يا صاحب الميزاب ماؤك طاهر أو نجس؟ فقال عمر رضي الله عنه: يا صاحب الميزاب لا تخبرنا، ومضى^(٣) ذكره أحمد.

قال شيخنا: وكذلك إذا أصاب رجله أو ذيله بالليل شيء رطب ولا يعلم ما هو لم يجب عليه أن يشمه ويتعرف ما هو. واحتج بقصة عمر رضي الله عنه في الميزاب، هذا هو الفقه، فإن الأحكام إنما تترتب على المكلف بعد علمه بأسبابها، وقبل ذلك هي على العفو، فما عفا الله عنه فلا ينبغي البحث عنه.

(١) رواه مالك (ص: ٤١)، والدارقطني (١/ ٣٢)، والبيهقي (١/ ٢٥٠).

(٢) راجع المغني لابن قدامة (١/ ٤٨)، والإنصاف (١/ ٧١).

(٣) ذكره شيخ الإسلام ابن تيمية في مجموع الفتاوى (٢١/ ٥٧).

فصل

ومن ذلك الصلاة مع يسر الدم ولا يعيد^(١)

قال البخاري: قال الحسن رحمه الله: مازال المسلمون يصلون في جراحاتهم. قال: وعصر ابن عمر رضي الله عنه بثرة فخرج منها دم فلم يتوضأ. وبصق ابن أبي أوفى دماً ومضى في صلاته. وصلى عمر بن الخطاب رضي الله عنه وجرحه يشعب دماً^(٢).

ومن ذلك أن المراضع مازلن من عهد رسول الله ﷺ وإلى الآن يصلين في ثيابهن، والرضعاء يتقيثن ويسبل لعاهم على ثياب المرضعة وبدنها، فلا يغسلن شيئاً من ذلك، ولأن ريق الرضيع مطهر لفسه لأجل الحاجة، كما أن ريق المرأة مطهر لفسها، وقد قال رسول الله ﷺ: «إنها ليست بنجس إنما من الطوائن عليكم والطوائف»^(٣) وكان يصفى لها الإناء حتى تشرب^(٤) مع العلم اليقيني أنها تأكل الفأر والحشرات. ومن ذلك أن الصحابة ومن بعدهم كانوا يصلون وهو حاملوا سيوفهم، وقد أصابها الدم، وكانوا يمسحونها ويحتزئون بذلك وقد نص أحمد على طهارة سكين الجزار بمسحها.

(١) جواز الصلاة مع يسر الدم هو مذهب الجمهور، فقد ذهب الأحناف إلى جواز الصلاة مع قدر الدرهم وما دونه من النجس المفلط كالدم والبول، وإن زاد لم تجز كما في فتح القدير (١/ ٢٠٢) وعند المالكية لا تعاد الصلاة مع ملابسة الدم إلا من كثرة.

(٢) صحيح. رواه البخاري تعليقا في كتاب الوضوء باب من لم ير الوضوء إلا من المخرجين، ووصل هذه الآثار ابن أبي شيبة، وعبد الرزاق (٥٧١)، والبيهقي (١/ ٣٥٧).

(٣) صحيح. رواه أبو داود (٧٥)، والترمذي (٩٢).

(٤) رواه البيهقي (١/ ٢١٦).

ومن ذلك أنه نص على حبل القصال أنه ينشر عليه الثوب التجس، ثم تحفه الشمس، فينشر عليه الثوب الطاهر، فقال: لا بأس به^(١).

ومن ذلك أن الذي دلت عليه سنة رسول الله ﷺ وأثار أصحابه أن الماء لا ينحس إلا بالتغير وإن كان يسيراً^(٢).

قال ابن عباس رضي الله عنهما: قال رسول الله ﷺ: الماء لا ينحسه شيء^(٣) رواه الإمام أحمد.

وقال البخاري: قال الزهري: لا بأس بالماء ما لم يتغير منه طعم أو ريح أو لون. ونص أحمد رحمه الله في حب زيت وثغ فيه كلب، فقال: يؤكل.

فصل

ومن ذلك أن النبي ﷺ كان يجيب من دعاه فيأكل من طعامه، وأضاف يهودى بخبز شعير وإهالة سنخة (دسم حامد متغير الريح). وكان المسلمون يأكلون من أطعمة أهل الكتاب.

وشرط عمر رضي الله عنهم ضيافة من يمر بهم من المسلمين، وقال: أطعموهم مما تأكلون.

(١) هذه إحدى الروايات عن الإمام أحمد، والصحيح وهو المذهب أن غير الأرض لا يظهر بشمس ولا ريح كما في الإنصاف (١/ ٣١٨).

(٢) الحكم على نجاسة الماء من المسائل التي اختلف فيها العلماء، ويراجع في ذلك المجموع للتوحي (١/ ١٦٢ - ١٧٠).

(٣) صحيح. رواه النسائي (١/ ١٤١)، وأحمد (١/ ٢٣٥)، وابن عزيمة (١٠٩)، وابن حبان (١٢٤٢).

وكان النبى ﷺ يقبل ابنه ابنته فى أفواههما^(١) ويشرب من موضع فم عائشة رضى الله عنها، ويتعرق العرق (ياخذ اللحم من العظم بأسنانه) فيضع فاه على موضع فيها، وهى حائض. رواه مسلم.

وحمل أبو بكر ﷺ الحسن على عاتقه ولعابه يسيل عليه^(٢).

وأتى رسول الله ﷺ بصبي، فوضعه فى حجره، فبال عليه فدعا بماء فنضجه ولم يفسله^(٣).

وقد ذم النبى ﷺ المتطمرين فى الدين وأخبر بملكهم حيث يقول: ألا هلك المتطرون، ألا هلك المتطرون، ألا هلك المتطرون^(٤).

وكان ﷺ يفيض المتعمقين حتى إنه لما واصل بهم ورأى الهلال، قال: لو تأخر الهلال لوصلت وصلا يدع المتعمقون تعمقهم - كالتكفل بهم^(٥).

وكان الصحابة أقل الأمة تكلفاً إقتداءً بنبيه ﷺ، قال الله تعالى: ﴿قُلْ مَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ مِنْ أَجْرٍ وَمَا أَنَا مِنَ الْمُتَكَلِّفِينَ﴾ [ص: ٨٦].

وقال أنس ﷺ كنا عند عمر ﷺ فسمعته يقول: نحينا عن التكلف (البخارى).

(١) صحيح. رواه أحمد (٥٣٢ / ٢)، والبخارى فى الأدب (١١٣٨)، من حديث أبى هريرة ﷺ.

(٢) رواه البخارى (٣٥٤٢) من حديث عتبة بن الحارث قال صلى أبو بكر ﷺ العصر ثم خرج بمشى، فرأى الحسن يلعب مع الصبيان فحمله على عاتقه - الحديث.

(٣) رواه البخارى (٢٢٣)، ومسلم (٢٨٧)، وأبو داود (٣٧٤)، والترمذى (٧١)، والنسائى (١ / ١٢٨)، وابن ماجه (٥٢٤)، وأحمد (٣٥٥ / ٦)، من حديث لم يمسس بنت محسن رضى الله عنها.

(٤) رواه مسلم (٢٦٧٠)، وأبو داود (٤٦٠٨)، وأحمد (١ / ٣٨٦)، من حديث ابن مسعود ﷺ.

(٥) رواه البخارى (٧٢٤١)، من حديث أنس، ولفظ كالتكفل بهم رواه البخارى (٦٨٥١).

فصل

ومن ذلك الوسوسة في مخارج الحروف والتنطع فيها، فتراه يقول: الحمد الحمد، فيخرج بإعادة الكلمة عن قانون أدب الصلاة وتارة في تحقيق التشديد في إخراج ضاد المضروب.

قال ابن الجوزى: ولقد رأيت من يخرج بصاقه مع إخراج الضاد لقوة تشديده، ويخرج هولاء بالزيادة عن حد التحقيق، ويشغلهم بالمبالغة في الحروف عن فهم التلاوة، وكل هذه من الوسواس، والمقصود أن الأئمة كرهوا التنطع والغلو في النطق بالحرف، ومن تأمل هدى رسول الله ﷺ وإقراره أهل كل لسان على قراءتهم تبين له أن التنطع والتشديق والوسوسة في إخراج الحروف ليس من سنته.

الجواب عما احتج به أهل الوسواس

أما قولهم: إن ما نفعله احتياط لا وسواس قلنا سموه ما شئتم. فنحن نسألکم:

هل هو موافق لفعل رسول الله ﷺ وأمره وما كان عليه أصحابه أو مخالف؟

وينبغي أن يعلم أن الاحتياط الذى ينفع صاحبه ويشبه الله عليه الاحتياط في موافقة السنة وترك مخالفتها، فالاحتياط كل الاحتياط في ذلك، وإلا فما احتاط لنفسه من عرج عن السنة.

وكذلك المتسرعون إلى وقوع الطلاق في موارد النزاع الذى يختلف فيه الأئمة، كطلاق المكره، وطلاق السكران، والبتة، وجمع الثلاث، والطلاق بمجرد النية، والطلاق المؤجل المعلوم بحجى أجله، واليمين بالطلاق، وغير ذلك مما

تنازع فيه العلماء، إذا أوقعه المفتي تقليداً بغير برهان، وقال ذلك احتياطاً للفروج، فقد ترك معنى الاحتياط، فإنه يحرم الفرج على هذا ويبينه لغيره. فأين الاحتياط هنا؟ بل لو أبقاه على حاله حتى تجمع الأمة على تحريمه وإخراجه عمن هو حلال له، أو باتى برهان من الله ورسوله على ذلك لكان قد عمل بالاحتياط. قال شيخنا: والاحتياط حسن ما لم يفض بصاحبه إلى مخالفة السنة فإذا أفضى إلى ذلك، فالاحتياط ترك هذا الاحتياط. فهذا كله من أقوى الحجج على بطلان الوسواس.

فصل

أما من شك هل انتقض وضوءه أم لا؟ قال الجمهور منهم الشافعي^(١) وأحمد^(٢) وأبو حنيفة^(٣) وأصحابهم ومالك: إنه لا يجب عليه الوضوء، وله أن يصلي بذلك الوضوء أو الذي تيقنه وشك في انتقاضه، كما لو شك هل أصاب ثوبه أو بدنه نجاسة؟ فإنه لا يجب عليه غسله.

فصل

وأما قول البعض: إن من خفى عليه موضع النجاسة من الثوب وجب عليه غسله كله، فليس هذا من باب الوسواس. فإنه قد وجب عليه غسل جزء من ثوبه ولا يعلمه بعينه، ولا سبيل إلى العلم بأداء هذا الواجب إلا بغسل جميعه.

(١) المجموع (١/ ٧٤)، والروضة (١/ ٧٧).

(٢) المفتي (١/ ١٤٥)، والمبدع (١/ ١٧١).

(٣) البدائع (١/ ١٥٥)، وشرح فتح القدير (١/ ٥٤).

فصل

وأما مسألة الثياب التي اشتبه الظاهر منها بالنجس، فقال الجمهور ومنهم أبو حنيفة^(١) والشافعي^(٢) ومالك في رواية له^(٣):

أنه يتحرى فيصلي في واحد منها صلاة واحدة كما يتحرى في القبلة.

فإذا تحرى وغلب على ظنه طهارة ثوب منه فصلى فيه، لم يحكم ببطلان صلاته بالشك، فإن الأصل عدم النجاسة، وقد شك فيها في هذا الثوب، فيصلى فيه كما لو استعار ثوباً أو اشتراه ولا يعلم حاله.

فصل

وأما إذا اشتبهت عليه القبلة فالذى عليه أهل العلم كلهم أنه يجتهد ويصلي صلاة واحدة^(٤)، وأما من شك في صلاته، فإنما يتي على اليقين لأنه لا تيراً ذمته منه بالشك. فإذا اشترى رجل ماءً أو طعاماً أو ثوباً لا يعلم حاله جاز شربه وأكله ولبسه، وإن شك هل تنجس أم لا؟ فإن الشرط متى شك اعتباره، أو كان الأصل عدم المانع، لم يلتفت إلى ذلك، وإذا أتى بلحم لا يعلم هل سمي عليه ذابحه أم لا؟ وهل ذكاه في الحلق واللبة، واستوفى شروط الذكاه أم لا؟ لم يحرم أكله لمشقة

(١) المبسوط (١٠ / ٢٠٠) والبحر الرائق (٢ / ٢٧٦).

(٢) النظر المجموع (٣ / ١٥١، ١٥٢).

(٣) وهذه الرواية هي منذهب المالكية كما في مختصر خليل (١٣٧) والتاج والإكلیل (١ / ١٦٠) والشرح الكبير (١ / ٧٩).

(٤) البدائع (١ / ٣٤٢)، والقوانين الفقهية (ص: ٥٢)، والمجموع (١ / ٢٠٢)، والمغني (١ / ٣١٧).

التفتيش عن ذلك. وقد قالت عائشة رضي الله عنها: يا رسول الله إن ناساً من الأعراب يأتوننا باللحم لا ندرى أذكروا اسم الله عليه أم لا؟ فقال: سموا الله واكلوا^(١) مع أنه قد نهي عن أكل ما لم يذكر عليه اسم الله تعالى.

فصل

وأما قولكم: إن الوسواس خير مما عليه أهل التفريط والاسترسال، وممثلة الأمر كيف اتفق إلى آخره، فلعمري الله إنما لطرفاً إفراط وتفريط، وغلو وتقصر، وزيادة ونقصان، وقد نهي الله سبحانه وتعالى عن الأمرين في غير موضع، كقوله: ﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ﴾ [الإسراء: ٢٩] ﴿وَأَتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تَبْذُرْهُ تَبْذِيرًا﴾ [الإسراء: ٢٦]، ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أُلْفُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾ [الفرقان: ٦٧]، وقوله: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: ٣١] فدين الله بين الغالي فيه والجلال عنه، وخير الناس النمط الأوسط الذين ارتفعوا عن تقصير المفرطين، ولم يلحقوا بغلو المعتدين، وقد جعل الله سبحانه هذه الأمة وسطاً، وهي الخيار العدل لتوسطها بين الطرفين المذمومين، والعدل هو الوسط بين طرفي الجور والتفريط، والآفات إنما تنطرق إلى الأطراف، والأوساط محمية بأطرافها، فخير الأمور أوسطها، قال الشاعر:

كانت هي الوسط المحمي فاكثرت الحوادث حتى أصبحت طرفاً

(انتهى كلام ابن القيم رحمه الله تعالى، باختصار)

(١) رواه البخاري (٢٠٥٧، ٥٥٠٧)، وأبو حنيفة (٢٨٢٩) والنسائي (٢٠٩/٧)، وابن ماجه (٣١٧٤).

وقد رأيت مجباً للفائدة وزيادة للفهم في معرفة الفارق بين وسوس الشيطان والوسوس القهرى أن أكتب ملخصاً من كلام بعض علماء السلف عن وسوس الشيطان وكيفية الخلاص منها.

معرفة مكائد الشيطان ومصادره والحذر من وساوسه ودسائسه^(١)

قال العلامة ابن مفلح المقدسى رحمه الله:

اعلم أن الشيطان يقف للمؤمنين في سبع عقبات، عقبة الكفر، فإن سلم منه نفى عقبة البدعة، ثم في عقبة فعل الكبائر، ثم في عقبة فعل الصغائر، فإن سلم منه نفى عقبة فعل المييحات فيشغله بها عن الطاعات، فإن غلبه شغله بالأعمال المفضولة عن الأعمال الفاضلة، فإن سلم من ذلك وقف له في العقبة السابعة، ولا يسلم منها المؤمن إذ لو سلم منها أحد لسلم منها رسول الله ﷺ وهي تسليط الأعداء الفجرة بأنواع الأذى^(٢).

فلا شك في أن معرفة العقبات التي يقف عندها الشيطان، ومعرفة مدخله إلى قلب ابن آدم مما يعين على الحذر منه، وأولى من ذلك بالذكر أن تعرف أن الشيطان عدو لبني آدم فلا يمكن أن يأمره بخير أو ينهيه عن شر. قال الله تعالى: ﴿إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا إِنَّمَا يَدْعُو حِزْبَهُ لِيَكُونُوا مِنْ أَصْحَابِ السَّعِيرِ﴾ [فاطر: ٦].

وقال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ وَمَنْ يَتَّبِعْ خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ فَإِنَّهُ يَأْمُرُ بِالْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ﴾ [النور: ٢١].

(١) كتاب التقوى للشيخ أحمد فريد ص ٤٥

(٢) مصائب الإنسان من مكائد الشيطان (٦٩) باختصار، وذكر ابن القيم رحمه الله هذه العقبات السبع في تفسير المعوذتين بأطول من ذلك فليراجعه من أراد زيادة التفصيل (٧٣-٧٦).

قال أبو الفرج ابن الجوزي:

«إنما يدخل إبليس على الناس بقدر ما يمكنه، ويزيد تمكنه منهم ويقل على مقدار يقظتهم، وغفلتهم وجهلهم، وعلمهم، واعلم أن القلب كالحصن، وعلى ذلك الحصن سور، وللسور أبواب، وفيه ثلم^(١)، وساكته العقل، والملائكة تتردد على الحصن، وإلى جانبه روض^(٢) فيه الهوى، والشياطين تختلف إلى ذلك الروض من غير مانع، والحارس قائم بين أهل الحصن وأهل الروض، والشياطين لا تزال تدور حول الحصن تطلب غفلة الحارس والعبور من بعض الثلم، فينبغي للحارس أن يعرف جميع أبواب الحصن الذي قد وكل بحفظه وجميع الثلم، وأن لا يفتر عن الحراسة لحظة فإن العدو ما يفتر.

قال رجل للحسن البصري: أيتام إبليس؟ قال: لو نام لوجدنا راحة، وهذا الحصن مستنير بالذكر مشرق بالإيمان، وفيه امرأة صقيلة يتراءى بها صور كل ما يمر به، فأول ما يفعل الشيطان في الروض إكثار الدخان فتسود حيطان الحصن وتصعد المرأة، وكمال الفكر يرد الدخان، وصقل الذكر يجلو المرأة، وللعنو حملات فتارة يحمل فيدخل الحصن فيكر عليه الحارس فيخرج، وربما دخل قعاث^(٣)، وربما أقام لغفلة الحارس، وربما ركدت الريح الطاردة للدخان فتسود حيطان الحصن وتصعد المرأة فيمر الشيطان ولا يدري به، وربما حرج الحارس لغفلته وأسر واستعبد^(٤).

(١) جمع ثلثة وهي موضع الكسر من القدح.

(٢) المكان الذي يؤوى إليه.

(٣) عاث: أى أفسد.

(٤) باعتصار من كتاب تلبس إبليس (٢٧ - ٢٨).

واعلم أن أول ما يغوى به الشيطان ابن آدم الوسوس التي يوسوس بها إليه، كما قال تعالى أمراً بالاستعاذة بالله عز وجل من وسوسه:

﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ * مَلِكِ النَّاسِ * إِلَهِ النَّاسِ * مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَفِيِّ * الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ * مِنَ الْغَيْثِ وَالنَّاسِ﴾ [سورة: الناس].

فإذا غفل القلب عن ذكر الله عز وجل حشم عليه الشيطان وأخذ يوسوس إليه بالذنوب والمعاصي، فإذا ذكر الله عز وجل واستعاذ به الخس الشيطان وانقبض، وإذا كره ما وسوس به فإن ذلك محض الإيمان، عن أبي هريرة قال: جاء ناس من أصحاب رسول الله ﷺ فسألوه: إنا نجد في أنفسنا ما يتعاظم أحدنا أن يتكلم به، قال: «وقد وجدتموه؟ قالوا: نعم. قال: «ذلك صريح الإيمان»^(١).

قال ابن القيم رحمه الله:

«الوسوسة هي مبادئ الإرادة، فإن القلب يكون فارغاً من الشر والمعصية فيوسوس إليه ويخطر الذنب بباله فيصوره لنفسه ويمنيه ويشهيه فيصير شهوة، ويزينها له ويمسحها ويحبلها له في خيال تميل نفسه إليه فتصير إرادة، ثم لا يزال يمثّل ويخيّل ويمنّي ويشهّي وينسى علمه بضررها ويطلوئ عنه سوء عاقبتها فيحول بينه وبين مطالعته، فلا يرى إلا صورة المعصية والتذاذه بها فقط، وينسى ما وراء ذلك فتصير الإرادة عزيمة حازمة، فيشتد الحرص عليها من القلب، فيبعث الجنود في الطلب،

(١) رواه مسلم (١٣٢). قال الإمام النووي في شرحه على صحيح مسلم (١/ ١٥٤): معناه استعظامكم الكلام به هو صريح الإيمان فإن استعظام هذا وشدة الخوف منه ومن النطق به فضلاً عن اعتقاده إنما يكون لمن استكمل الإيمان استكمالاً محققاً وانتفت عنه الرية والشكوك.

فبيعت الشيطان معهم مدداً لهم وعوناً؛ فإن فتروا حرّكهم، وإن ونوا أزعجهم كما قال تعالى: ﴿أَلَمْ تَرَ أَنَا أَرْسَلْنَا الشَّيَاطِينَ عَلَى الْكَافِرِينَ تَؤْذُهُمْ أَوْ تُرْسِلُهُمْ﴾ [مريم: ٨٣].

أي تزعجهم إلى المعاصي ازعاجاً كلما فتروا أو ونوا أزعجتهم الشياطين وأزهم وأثّارهم، فلا تزال بالعبد تقوده إلى الذنب، وتنظم شمل الاجتماع بالطف حيلة وأتم مكيدة.

فأصل كل معصية وبلاء إنما هي الوسوسة^(١). (والمقصود وسوس الشيطان)

فمهما كان العبد مشغولاً بالطاعات وذكر الله عز وجل فإنه لا يكون عند ذلك محلاً للوسوس فإذا غفل عن الذكر والطاعة وسوس إليه الشيطان بالمعاصي كما قال ابن القيم رحمه الله: إذا غفل القلب ساعة عن ذكر الله حشم عليه الشيطان وأخذ يعهده ويمنيه.

وأختم هذا الفصل بما يستعان به من طاعة الرحمن الرحيم حتى يحفظ العبد نفسه من وسوس الشياطين:

١- الاستعاذة بالله قال الله تعالى: ﴿وَإِنَّمَا يَرْعِيكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ [الأعراف: ٢٠١].

وعن سليمان بن صرد قال: كنت جالساً مع النبي ﷺ ورجلان يستبان فأحدهما احمر وجهه وانتفخت أوداجه، فقال النبي ﷺ: «إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم ذهب عنه ما يجد»^(٢).

(١) باختصار وتصرف من كتاب تقويم المعوذتين لابن القيم (٧١).

(٢) رواه البخاري (٣٢٨٢)، ومسلم (٢٦١٠). قال ابن كثير في التفسير (٥٠/١): من لطائف الاستعاذة أنها طهارة للقمم مما كان يتعاطاه من الفغو والرفث وتطهير له وهو تلاوة القرآن وهي

- ٢- قراءة الموعودتان فقد قال ﷺ: «لم يتعوذ الناس بمثلهن»^(١).
- ٣- قراءة آية الكرسي عند النوم كما في حديث أبي هريرة فمن قرأها عند نومه لا يزال عليه من الله حافظ لا يقربه شيطان.
- ٤- قراءة سورة البقرة، فقد قال النبي ﷺ: «إن البيت الذي تقرأ فيه سورة البقرة لا يدخله الشيطان»^(٢).
- ٥- حائمة سورة البقرة، عن أبي مسعود الأنصارى قال: قال رسول الله ﷺ: «من قرأ الآيتين من آخر سورة البقرة في ليلة كفتاه»^(٣).
- ٦- «لا إله إلا الله وحده لا شريك له له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير مائة مرة من قرأها في يوم كانت له حرزاً من الشيطان يومه ذلك».
- ٧- كثرة ذكر الله فما أحرز العبد نفسه من الشيطان بمثل ذكر الله تعالى.
- ٨- الوضوء والصلاة قال ابن القيم: وهذا أمر تجربته تغنى عن إقامة الدليل عليه.
- ٩- إمساك فضول النظر والكلام والطعام ومخالطة الناس، فإن الشيطان إنما يتسلط على ابن آدم وينال منه غرضه من هذه الأبواب الأربعة^(٤).

استعانة بالله عز وجل واعتراف له بالقدره وللعبد بالضعف والعجز عن مقاومة هذا العدو المبین الباطن الذى لا يقدر على منعه ودفعه إلا الله الذى خلقه ولا يقبل ممانعة ولا يدارى بإحسان بخلاف العدو من نوع الإنسان كما دلت على ذلك آيات من القرآن.

(١) صحيح، رواه النسائي (٨/ ٢٥١)، ورواه أحمد (٣/ ٤١٧) بمعناه.

(٢) رواه مسلم (٧٨٠)، بلفظ: «إن الشيطان ينفر من البيت الذى تقرأ فيه سورة البقرة».

(٣) رواه البعاري (٤٠٠٨)، ومسلم (٨٠٧)، والترمذى (٢٨٨١)، وأبو داود (١٣٩٧).

(٤) تقسم الموعودتين باختصار (٨٢-٨٦).

صفات مريض الوسواس القهري الديني:

- ١- الرغبة في أداء الأعمال بدقة متناهية وبعبارة فائقة.
- ٢- التردد والشك والتشدد.
- ٣- السلوك الصلب الجامد الخالي من المشاعر.
- ٤- العيش في يقظة دائمة قاسية ومعذبة.
- ٥- الانتباه الشديد لاحتمال ارتكاب أى ذنب أو خطيئة أو عمل لا أخلاقي أو كفرى.
- ٦- الاعتقاد الدائم بأن ذنوبهم لم ولن تغتفر.
- ٧- القلق وتعدى الحدود والإسراف.
- ٨- ترك الاقتصاد في الدين والاعتصام بالسنة.
- ٩- التشدد في الدين والريادة على المشروع.
- ١٠- استهلاك الكثير من الوقت والجهد لمحاولة دفع الأفكار والتصورات التي تسبب الضيق والقلق والفرق والحمل.
- ١١- بذل الكثير من الجهد والوقت في محاولة دفع السلوك القهري.
- ١٢- الإحساس الزائد بالمسئولية عن النفس أو الغير.
- ١٣- العيش في خوف دائم وتوقع سوء المصير.
- ١٤- فقدان لذة العبادة وحلاوة الإيمان أو الإحساس بمعية الله وذلك لاهتمام المريض برسم وشكل ومثالية العبادة أكثر من اهتمامه بالتركيز والخشوع

فيها، وبدلاً من كونها وسيلة لزيادة الصلة بالله والقرب منه تصبح العبادة سبباً للهم والغم والكرب وتعمى الخلاص منها بسرعة.

١٥- الانشغال بالمبالغة في الحروف ونطقها عن فهم التلاوة وتدبرها وحلاوتها.

هل التدوين القوي يسبب الإصابة بالوسواس القهري؟

الوسواس القهري هو مرض سلوكي عصبي كما ذكرنا سابقاً، ويتطلب استعداداً بيولوجياً. فإن لم يكن هناك تدوين قوي فإن المرض سوف يظهر، ولكن في صور أخرى من صور الوسواس القهري مثل غميل اليد المتكرر أو الأفكار العدوانية والجنسية أو الخوف من التلوث والعدوى أو التخزين والاحتفاظ بالخرقة القهري، وبالتالي يتضح لنا أنه لا توجد أي علاقة من قريب أو بعيد بين التدوين القوي الصحيح والإصابة بالوسواس القهري.

برنامج علاج الوسواس القهري الديني:

عزيزي القارئ.. الآن سنقدم لك صورة مبسطة للعلاج تكملة لما قد بدأناه وما ذكره العالم الجليل ابن القيم في علاج الوسواس القهري الديني ونؤكد أنها مجرد أمثلة لكي يسترشد بها المريض إلى جانب تعليمات طبيبه.

١- اختر عالماً أو شيخاً أو طالب علم شرعي تثق بعلمه وإخلاصه بشرط أن يكون على استعداد لتوجيهك التوجه الديني السليم والإجابة على كافة أسئلتك بدون زيادة أو نقصان وبدون تفاصيل، وأن يسمع لك بالسؤال مرة واحدة فقط والرد مرة واحدة أيضاً عن نفس الموضوع. كما أنه يجب على المعين لك قراءة هذا الكتاب جيداً وفهمه، وسيكون الهدف مطابقة تفكيرك وسلوكك مع تفكير وسلوك

عالمك أو شيخك أو بمعنى أصح مطابقة تفكيرك وسلوكك لأوامر الشرع بدون زيادة أو نقصان.

بمرور الوقت ستكتسب الثقة في تفكيرك وسلوكك الجديد وتؤكد أنه مطابق للشرع والدين فتقل وساوسك وأفعالك القهرية تدريجياً.

٢- سجل قائمة بالوساوس والأفعال القهرية الدينية التي تعاني منها وسجل أيضاً درجة القلق والضيق التي تعاني منها.

نماذج من الأقوال والأفكار الوسواسية والأفعال القهرية والسلوك التجنبي

الأفكار الوسواسية:

١- كلما قرأت في السيرة وقصص الأنبياء أفكر فكرة قدرة، وهي أنني أتصور عورة الأنبياء.

٢- دائماً أفكر أن كل أفعال الخير التي أقوم بها مثل الصلاة والصدقة، هي رياء وأنا غير مخلص بل منافق.

٣- لما أشوف أي حاجة (نبات أو إنسان أو جماد) أقول هي دى ربنا وعندي اندفاعات لسب الله أو الرسل أو الدين.

٤- عندما أنظر إلى الشباب الصغير والوسيم أتخيل نفسي بأعمل معهم الخطيئة.

٥- عندما أقول الأذكار أشك في ألها لم تنطق النطق السليم أو ألها لم تمر على قلبي ولم أتأثر بها.

٦- أخاف من بلع الريق في الصيام خوفاً من أن أكون مفطراً ودائماً عندي فكرة أن نسييت وأكلت وشريت أثناء الصوم أو أني تعمدت ذلك.

- ٧- عندما أمشي في أى مكان أخاف أن أخطو على أوراق فيها اسم الله أو قرآن.
- ٨- دائما أخاف من ترك أى شيء يؤذى الناس في الأرض (حجر أو شوكة أو خشبة أو حتى مسمار).
- ٩- أظن أن ذنوبي لن تغفر أبدا مهما كانت صغيرة.
- ١٠- دائما أظن أن كذبت أثناء كلامي مع الناس لأنني لا أتكلم بدقة لأنني إنسانة سيئة.
- ١١-
- ١٢-

الأفعال القهرية المترتبة على الأفكار السابقة ويفعلها المريض ويقولها:

- ١- أستغفر الله العظيم آلاف المرات، وأضرب رأسي يدي، وأغمض عيني.
- ٢- أعيد الصلاة مرات عديدة.
- ٣- أمضي الليل بطوله في الصلاة والذكر والدعاء وأنا تعبانه ومرهقة عشان ربنا يفر لي.
- ٤- الاغتسال المتكرر والدخول في الإسلام مرة أخرى، وتكرار ذلك مرات ومرات.
- ٥- أعيد الأذكار مرات عديدة الكلمات أو الحروف أو المقاطع الكاملة وأحيانا أجلس بالساعات وكلما زاد الوقت زاد الإحساس بعدم الإتيان.
- ٦- أثناء الصيام أمتنع نفسي من بلع الريق، أجمع أى مخاط من فمي وأنفي وأبصقه، و بعد رمضان أقوم بصيام أيام بدل من أيام رمضان.

٧- دائما ما أجمع أى ورقة في الشارع وأنظر فيها للتأكيد من أنه ليس فيها اسم الله أو قرآن.

٨- دائما ما أجمع أى شئ أظن أنه يؤذى الناس في الأرض حتى أميط الأذى عن الطريق فيضيع وقتي وينظر لي الناس نظرة غير سليمة.

٩- أطيل الصلاة جدا وأصلي طوال الليل، لعل الله أن يغفر لي.

١٠- دائما ما أرجع إلى الناس الذين تكلمت معهم لأتأكد هل كذبت عليهم وأراجع كل كلمة قلتها لهم لدرجة الشعور بالتعب والإرهاق.

١١-

١٢-

السلوك التجنبى المصاحب للأفكار المتسلطة الذى يفعله المريض ويقول عنه:

١- أتجنب قراءة السيرة وقصص الأنبياء ودروس العلم الشرعي.

٢- أتجنب الذهاب إلى المسجد لأداء الصلاة جماعة أو الصلاة أمام أحد. وأحيانا أترك الصلاة بالكلية.

٣- تجنب سماع القرآن وترك الصلاة ظناً مني أنني كافر.

٤- لا أذهب إلى أى مكان، ولو اضطررت إلى ذلك أمشي وبصري في الأرض.

٥- أغمض عيني عند الذكر حتى لا يشتت ذهني شئ، وأمضي في ذلك معظم اليوم.

٦- أثناء الصيام أحبس نفسي في غرفة ليس بها ماء أو طعام حتى أتأكد من أنني صائمه.

٧- أجنب أن أضع قدمي على أي ورق في الشارع حتى لا يكون اسم الله فيها لذلك أمتي متعرجا.

٨-

٩-

١٠-

١١-

١٢-



الباب الثامن

نماذج لعلاج بعض حالات

الوسواس القهري

مثال (١):

١- الفكرة الوسواسية المتسلطة:

أ- هي الخوف من المشي فوق أوراق أو جرائد فيها اسم الله أو فيها قرآن حتى لا أقع في الإثم في الدنيا والعذاب والنكال في الآخرة.

ب- أن إماطة الأذى عن الطريق من شعب الإيمان، كما قال النبي ﷺ. فانا أخاف أن أترك أي حجر في الأرض حتى لا يتعثر الناس، وأخاف أن أترك أي زجاجة مكسورة في الشارع حتى لا تخرج قدم طفل صغير. وأخاف أن أترك قشرة موز حتى لا تزلق رجل أي فتاة فتكشف.

٢- الأفعال القهرية الناتجة عنها:

أ- أفحص الأرض أثناء المشي مرات عديدة، وأمشي متعرجا، وأجمع أي ورقة من الشارع وأقوم بقراءة مرات عديدة، والتأكد من عدم وجود اسم الله فيها مرات عديدة.

ب- أفحص الأرض باستمرار مرات عديدة للبحث عن حجر، أو قطعة زجاج أو قشرة موز أو فرع شجرة أو مسمار لدرجة ضياع الوقت وعدم إنجاز أي مهمة خارج البيت.

٣- سلوكيات التجنب المطلوب التوقف عنها:

أ - ألتجنب المشي على الأوراق في الشارع وأمشي متعرجا لبعدها عنها أو النظر فيها.

ب- ألتجنب الخروج من البيت.

٤- مستوى القلق والضيق الناشئ عنها؟ شديد درجته (٨)

٥- مستوى القلق والضيق المراد الوصول إليه؟ خفيف درجته (٢) أو أقل.

٦- العلاج المعرف:

- عزيزى المريض أنت غير مسئول عن إصلاح كل أخطاء الآخرين مثل الذين ألقوا بعض الأوراق في الشارع التى فيها اسم الله - وليس كل ورقة فيها اسم الله - وأنت غير مسئول عن كل الأذى في الطريق. قال تعالى: ﴿وَلَا تُزِرُّ وَازِرَةً وِزْرَ أُخْرَى﴾ [الأنعام: ١٦٤].

- افعل ما في طاقتك وإمكانياتك فقط لأنه ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾ [البقرة: ٢٨٦]، ﴿فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا امْتِطَعْتُمْ﴾ [التغابن: ١٦].

٧- خطة التعرض ومنع الاستجابة للطقوس:

ينصح الطبيب المعالج المريض بالآتى:

أ - المشى بتعقل وهدوء.

ب - التقليل من فحص الأرض أثناء المشى تدريجياً.

٨- الخطة الفعلية:

الأسبوع الأول:

اليوم الأول: أمشي دقيقة بدون تتبع الخطوات وبدون المشى متعرجاً وبدون فحص الأرض وبدون النظر لأسفل وكرر ذلك خمس مرات يومياً في أوقات مختلفة.

اليوم الثاني: أمشي (٣) دقائق كما سبق.

اليوم الثالث: أمشي (٥) دقائق كما سبق.

اليوم الرابع: أمشي (٧) دقائق كما سبق.

اليوم الخامس: أمشي (١٠) دقائق كما سبق.

اليوم السادس: أمشي (١٣) دقائق كما سبق.

اليوم السابع: أمشي (١٥) دقائق كما سبق.

وهكذا يتم زيادة دقيقتين أو ثلاث دقائق كل يوم في الخطة السابقة في الأسبوع الثاني والثالث والرابع ... حتى تصل درجة القلق والضييق إلى (٢) أو أقل ثم نبدأ في علاج فكرة أخرى.

مثال (٢):

١- الأفكار الوسواسية المتسلطة:

- اندفاعات لمسب الله أو الرسل أو الدين.
- البصق على أشياء مقدسة وغالية مثل... والمصحف ووضع القدم عليه و...
- و... إلخ.
- الاعتقاد بأنني كافر وخارج من الملة الإسلامية.

٢- الأفعال القهرية:

- الاستغفار آلاف المرات بدون تعقل أو تدبر كل ساعات النهار والليل وترك الأسرة وإهمال العمل والتفرغ لذلك.
- الاغتسال المتكرر الكثير والدخول في الإسلام مرة أخرى وتكرار ذلك مرات ومرات.

- المناجاة الصامتة.. أقول أنا برئ من هذه الكلمات والأفعال ليوم الدين آلاف المرات.

٣- سلوكيات التجنب المطلوب التوقف عنها:

- أ- ترك الصلاة.
- ب- عدم الذهاب إلى المسجد.
- ج- عدم الاختلاط بأي إنسان متدين.
- د- تجنب سماع القرآن خوفاً من تأويل الآيات وتغير معانيها الطيبة إلى معاني أخرى غير طيبة وتغير ألفاظها الظاهرة إلى ألفاظ غير ظاهرة.

٤- مستوى القلق والضيق غير محتمل (١٠).

٥- مستوى القلق والضيق المراد الوصول إليه بحفيف (٢) أو أقل.

٦- العلاج المعرفي:

- واجه فكرة سب الله أو الرسل أو الدين بدون العراك معها لأنك لست أنت الذي يسب بل مرض الوسواس القهري.
- اعلم أن الله يحاسبنا عما نفعل فقط وليس ما نفكر فيه.

(انظر إلى لطف الله وإحسانه تعالى بأنه لا يعذب إلا بما يملك الشخص دفعه ومريض الوسواس القهري لا يملك دفع تلك الأفكار لأنه مجبور عليها مقهور بها وأنه لا يكلف الله أحداً فوق طاقته، وذلك عندما قال: ﴿لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَإِنْ تُبَدُّوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخَفُّوا يُحَاسِبِكُمْ بِهِ اللَّهُ فَيَغْفِرُ لِمَنْ يَشَاءُ وَيُعَذِّبُ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ [البقرة: ٢٨٤].

هنا يخبر الله تعالى أن له ملك السماوات والأرض وما فيهن وما بينهن وأنه مطلع على ما قبهن. لا تخفى عليه الظواهر ولا السرائر ولا الضمائر، وإن دقت وخفيت وإن حاسب وسأل ولكن لا يعذب إلا بما يملك الشخص دفعه. روى الإمام أحمد عن أبي هريرة أنه لما نزلت هذه الآية على رسول الله ﷺ اشتد ذلك على أصحاب الرسول ﷺ وحشوا على الركب وقالوا يا رسول الله كلفنا من الأعمال ما نطبق الصلاة والصيام والجهاد والصدقة. وقد أنزلت عليك هذه الآية ولا نطبقها. فأمرهم النبي عليه السلام أن يقولوا سمعنا وأطعنا غفرانك ربنا واليك المصير. فلما أقر بها القوم ونطقت بها ألسنتهم نسخ الله الآية الأولى وأنزل قوله تعالى: ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ﴾ [البقرة: ٢٨٦].

وفي الصحيحين: «إذا هم عبدى بسيرة فلا تكتبوها عليه، فإن عملها فاكبوها سيرة، وإذا هم بحسنة فلم يفعلها فاكبوها حسنة، فإن فعلها فاكبوها عشرا». وروى مسلم عن عبد الله قال: مثل رسول الله ﷺ عن الوسوسة قال: تلك صريح الإيمان. (أى كراهية الوسوسة هى دليل على الإيمان بالله تعالى) وأن الله لا يعذب إلا بما يملك الشخص دفعه.

روى ابن ماجه عن ابن عباس قال، قال رسول الله ﷺ: «إن الله وضع عن أمتي الخطأ والنسيان وما استكرهوا عليه». والاستكراه هنا فى الحديث يمكن أن يكون من البشر أو من غيرهم كالوسوس لأن العبرة بعصوم اللفظ لا بخصوص السبب.

روى الإمام أحمد بسنده إلى ابن عباس رضى الله عنهما قال: «جاء رجل إلى النبي ﷺ فقال: يا رسول الله إني لأحدث نفسى بالشيء، لأن آخر من السماء أحب

إلى من أن أتكلّم به. قال: الله أكبر الله أكبر الحمد لله الذي رد كيده إلى الوسوسة». ورواه أيضا أبو داود والنسائي والحديث صحيح.

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال، قال رسول الله ﷺ: «إن الله تجاوز لأمتي ما حدثت به أنفسها ما لم يتكلموا أو يعملوا به». (رواه مسلم)

وفي صحيح مسلم يشرح النووي باب بيان الوسوسة. في الإيمان وما يقوله من وجدها فيه عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: «جاء ناس من أصحاب النبي ﷺ فسألوه: إنا نجد في أنفسنا ما يتعاظم أحدنا أن يتكلم به. قال وقد وجدتموه؟ قالوا: نعم، قال ذاك صريح الإيمان»، وفي الرواية الأخرى: «سئل النبي ﷺ عن الوسوسة قال: تلك محض الإيمان». وفي الحديث الآخر: «لا يزال الناس يتساءلون حتى يقال هذا الله خلق الخلق، فمن خلق الله؟ فمن وجد من ذلك شيئاً فليقل أمنت بالله». وفي الرواية الأخرى: «فليقل أمنت بالله ورسله»، وفي الرواية الأخرى: «فليستعذ بالله ولينته. فقله ﷺ: ذاك صريح الإيمان، ومحض الإيمان معناه استعظامهم الكلام به هو صريح الإيمان. فإن استعظام هذا وشدة الخوف منه ومن النطق به إنما يكون لمن استكمل الإيمان استكمالاً محققاً وانتفت عنه الريبة والشكوك. وقيل معناه أن الشيطان إنما يوسوس لمن يئس من إغوائه، فينكد عليه بالوسوسة.

وأما قوله ﷺ: فمن وجد ذلك فليقل أمنت بالله، وفي الرواية الأخرى فليستعذ بالله ولينته، فمعناه الأعراض عن هذا الخطر الباطل والاتساع إلى الله تعالى في إذهابه. وظاهر الحديث أنه ﷺ أمرهم أن يدفعوا الخطاطر بالإعراض عنها من غير استدلال ولا نظر في إبطالها. فكانه لما كان أمراً طارئاً بغير أصل دفع بغير نظر في دليل إذ لا أصل له ينظر فيه.

وأما قوله ﷺ: فليستعذ بالله وليتته، فمعناه إذا عرض له هذا الوسواس، فيلجأ إلى الله تعالى في دفع شره عنه، ويعرض عن الفكر في ذلك، وليبادر إلى قطعه بالاشتغال بغيره والله أعلم. (انتهى كلام النووى رحمه الله تعالى).

ملاحظة:

هنا ينبغي التنويه إلى أن دور الشيطان في الوسواس يقتصر على إلقاء الفكرة إلى الموسوس له كما في قوله تعالى: ﴿وَإِذْ زَيَّنَ لَهُمُ الشَّيْطَانُ أَعْمَالَهُمْ﴾ [الأنفال: ٤٨].

فلو صادفت الفكرة إنساناً سليم الفكر فسوف يتجاهل عقله الفكرة ويطردها بعد الاستعاذة بالله والاستغفار والانتهاز.

أما إذا صادفت إنساناً مريضاً فسوف تتضعم وتكرر وتتسلط وتستحوذ على العقل (ارجع إلى كيفية تكون الفكرة الوسواسية).

٧- العلاج السلوكي:

الخلاصة: عند ورود الأفكار الوسواسية المتسلطة والتي تمثل في اندفاعات لسبب الله أو الرسل أو الدين والبصق على أشياء مقدسة وغالية مثل: المصحف و.... ووضع القدم عليه و.... إلخ فالعلاج هو:

أ- استعذ بالله واستغفره وائته، فإن لم تذهب الفكرة:

ب- افصل بين الفكرة وبين المشاعر المصاحبة لها من حزن وغم وهم، لأنك لست أنت الذى يسب بل المرض واعلم أن كل ما تعنيه هذه الأفكار أنك مريض وفي حاجة إلى العلاج فإن لم تذهب الفكرة:

ج- حاول وقف الفكرة الوسواسية المتسلطة كما سبق شرحه ولا تجعلها تسترسل في عقلك قدر استطاعتك. فإن لم تذهب الفكرة:

د- اشغل عقلك بعمل أو بفكرة أخرى كما سبق شرحه فإن لم تذهب الفكرة:

هـ- اترك هذه الأفكار بدون تقييمها أو الحكم عليها أو التأثير بها كما سبق شرحه. فإن لم تذهب الفكرة:

و- تجاهل هذه الأفكار، ستجد أنها تتلاشى من الوعي والإدراك تدريجياً كأنها غير موجودة.

فإذا فشلت كل هذه المحاولات توكل على الله، وخذ العلاج الدوائي فإن لم تحسن: اطلب من طبيبك زيادة الجرعة أو تغيير الدواء أو إضافة دواء آخر.

مثال (٧):

تقول المريضة:

أنحاشي بلع الريق في الصيام خوفاً من الفطر، ودائماً عندي فكرة أن نسييت وأكلت وشربت أثناء الصوم في بعض الأيام. وأثناء الصيام أحبس نفسي في غرفة ليس بها طعام أو ماء حتى أتأكد من أنني صائمة. وبعد رمضان أصوم أياماً أخرى بدلاً من بعض أيام شهر رمضان خوفاً من أن أكون قد أكلت وشربت فيها.

خطوات العلاج:

على هذه المريضة أن تعلم:

أ- أنه يباح للصائم ما لا يمكن الاحتراز عنه كبلع الريق وغبار الطريق وغريلة الدقيق والنخامة ونحو ذلك.

قال ابن عباس رضى الله عنهما: لا بأس أن يذوق الطعام الخلل والشئ يريد شراؤه. وقال ابن تيمية رحمه الله: وشم الروائح الطيبة لا بأس به للصائم.

ب- من أكل أو شرب ناسياً أو غلطاً أو مكرهاً فلا قضاء عليه ولا كفارة.

فعن أبي هريرة رضى الله عنه أن النبي ﷺ قال: «من نسي وهو صائم فأكل وشرب، فليتم صومه فإنما أطعمه الله وسقاه». (رواه الجماعة).

ج- لا يجب حبس النفس للتأكد من الصيام ولا يجب إعادة أيام بعد رمضان لأن هذه المريضة إما أن تكون ناسية فقد أطعمها الله وسقاهها وإما أن تكون مريضة فلا بد من عمل خطة علاجية سلوكية تدريجية.

مثال (٤):

المريض الذى يتفحص نفسه وملابسه دائماً ويشك في وجود البول أو خروج البول بعد الوضوء فيكرر الوضوء، أو في الصلاة فيعيد الصلاة.

خطوات العلاج:

نقل له من باب: «قطر البول ونضح الفرج إذا وجد بللاً» مصنف عبد الرزاق ج ١:

٥٨٣- عن ابن عباس قال: شكنا إليه رجل فقال: إن أكون في الصلاة، فيحيل إلى أن يذكرى بللاً، فقال: قاتل الله الشيطان، إنه يحس ذكر الإنسان في صلاته ليريه أنه قد أحدث، فإذا توضأت فانضح فرجك بالماء، فإن وجدت بللاً قلت: هو من الماء ففعل الرجل ذلك فذهب.

٥٩١- عن حذيفة بن اليمان قال: إذا توضأت ثم خرج منى شئ بعد ذلك فإن لا أعده بهذه - أو قال: مثل هذه - ووضع ريقه على أصبعه.

٥٨٤- قال سعيد بن جبور: سأله رجل فقال: إن ألقى من البول شدة، إذا كثرت ودخلت في الصلاة وجدته، فقال سعيد: أطعني، افعل ما أمرك خمسة عشر يوماً، ترضاً ثم ادخل في صلاتك فلا تنصرفن.

٥٩٥- عن معمر قال: سأله رجل فقال: إن أجد البلة وأنا في الصلاة أنصرف؟ قال: لا حتى تكون قطرة، أحسبه قال يومئذ: هل أحد إلا يجد البلة؟

مثال (٥):

مریضة بالسوساس عمرها (٤٢) سنة تقيم كثيراً بصحتها لدرجة مرضية؛ حيث تقوم بتثبيت رباط الذراع الخاص بجهاز قياس ضغط الدم بصورة دائمة، وتضع الترمومتر في فمها طوال النهار لتقيس درجة الحرارة كل فترة وجيزة. أراد زوجها أن يضع حداً لوساوسها وأفعالها القهرية بالعلاج أو الطلاق (بعد أن تم عرضها على عدد من الأطباء دون جدوى).

خطوات العلاج:

- تم عمل هدنة واتفاق لمدة أسبوعين على أن يكون للزوجة حق قياس درجة الحرارة متى شاءت وعلى الزوج أن يؤجل المناقشة.

- طلب من المريضة استبدال ترمومتر الفم بأخر شرجي حتى يؤجل زوجها فكرة الطلاق لمدة أسبوعين.

- ولأن الترمومتر الشرجي كان يحدث ألماً عند الحركة فكانت أثناء القيام بالأعمال المنزلية أو أثناء الجلوس تؤجل استعمال الترمومتر الشرجي لفترات كانت تتراوح بين نصف ساعة إلى ساعة.

- ثم طلب من زوجها أن يطلب منها أعمالاً متواصلة، تزداد في الوقت المطلوب أداؤها فيه بالتدريج، فتزول استعمال الترمومتر لفترات أطول، واعتادت على الإحساس بالقلق لفترات أطول، فتقل درجة القلق والضغط.

- في خلال أسبوعين تحسنت كثيراً.

- وفي خلال شهر ونصف لم تكن تستعمل الترمومتر إلا مرة واحدة يومياً.

- ومن خلال استعمال العلاج المعرف السلوكي تم علاج مشكلة قياس ضغط الدم المستمرة.

مثال (٦):

طفلة عمرها (٣,٥) سنة تقول أمها: ابنتي لا تحمل ملابس أي شيء لزوج أو دهن ليديها أو جسمها. وعند لمس المرق أو الزيت أو العسل أو ما شابه فإنها ترفع يديها الاثنين إلى أعلى وتصرخ إن لم يلحقها أحد إلى الحمام ليغسل لها يديها. امتنعت الطفلة عن أكل الحلوى وخصوصاً المصاصة، أو حتى الاقتراب من أي طفل يحمل مصاصة في يديه أو في فمه، أو أي بقايا حلويات حول الفم.

خطوات العلاج:

- طلب من الأم عمل قائمة تكتب فيها أسماء الأشياء التي تتجنبها ابنتها في قائمة هرمية تحوى أعلاها أكثر الأشياء تجنباً وإحداثاً للقلق مع كتابة درجة هذا القلق، وقاعدتها هي أقل الأشياء تجنباً وإحداثاً للقلق مع كتابة درجة هذا القلق.

- طلب من الأم أيضاً عمل قائمة أخرى للأشياء التي تحبها الابنة جداً، ومن الممكن أن تضحى بأي شيء في سبيلها. وكان من أهم هذه الأشياء

الخروج مع أبيها لركوب المواصلات بأنواعها، أو الذهاب إلى البحر أو حديقة الحيوان.

- طلب من الأم أن تجهز ابنتها للخروج مع أبيها، وعلى باب المنزل عليها أن تلوث يدي ابنتها بالأشياء الموجودة في القائمة الأولى (عسل، حلوى، زيت،.....)، وأخذت أعلى درجات القلق.

- إذا رفضت الابنة الخروج ويديها ملوثة يتركها أبوها في البيت، ويخرج وحده. وإذا وافقت تخرج مع أبيها للنزهة.

- في المرة السابعة قبلت الابنة الخروج مع أبيها ويدها ملوثتان بالعسل الأسود بعد أن مسحت يديها بمنديل ورقي، وسحلت الأم درجة القلق المفترضة في نظرها (٧).

- وهكذا تم تعريض الطفلة مرات ومرات عديدة لكل الأشياء التي كانت تتجنبها حتى وصلت درجة القلق إلى (٢).

- بعد ثلاثة شهور لم تبد البنت أى مقاومة أو اعتراض أو تجنب للأشياء السابقة.

مثال (٧):

زوجة عمرها (٣٤) سنة منذ سبع سنوات تشكو من وجود أفكار غريبة مثل أنها عندما تصلى وتسجد فإنها تسجد للشيطان وليس لله. تركت الزوجة الصلاة ثم تطورت الفكرة وأصبح عندها شك أن مجرد حركة رموش عينيها هي رمز للسجود للشيطان. فتأكدت بذلك أنها كافرة وخارجة من ملة الإسلام، وأصابها الاكتئاب تركت الصلاة وكل الفروض الأخرى.

خطوات العلاج: طلب من المريضة تطبيق مبدأ وقف الفكرة الوسواسية ولكنها لم تحقق النجاح المرجو.

- فطلب منها تخيل موقف القطار وأنه في وجود صوت القطار لا يمتنع أحد عن الصلاة أو الذكر أو المذاكرة أو الطعام أو..... إلخ ولكن هذه الطريقة لم تثمر كثيراً فطلب منها أن تتركب فعلاً قطاراً (قطار أبو قير) وتقوم برحلة يومية من أول الخط إلى آخره، وتجلس في العربة التالية للقاطرة ذات الصوت العالي المزعج وتقوم بحفظ جزء من القرآن (١٦ صفحة).

- وبدأت المريضة في الحفظ فأصابها الغم والإحباط لأنها لم تستطع حفظ إلا (٤) صفحات في (١٧) يوم. وبدأت تحدث نفسها وتقول: إنني لم أستطع إلا التفكير في فكرة الدكتور المجنونة وكلام زوجي لماذا لم أغيره بمرضى قبل الزواج، طوال فترة الرحلة الأخيرة.

عند نزولي من القطار فهمت في هذه اللحظة فقط ماذا كانت تعني هذه الفكرة. فيما أنني استطعت تجاهل صوت القطار العالي، ولم أفكر إلا في هاتين الفكرتين السابقتين، وامتنع عقلي عن التفكير في الوسواس. فمن المؤكد أنني أستطيع تجاهل الفكرة الوسواسية الأصلية.

- وبدأت في الحفظ بحمة عالية، فحفظت (١٢) صفحة في (١٢) يوم. فمبجرد نجاحي في الحفظ والتركيز، وتجاهل عقلي للصوت المزعج وتكرار هذا الموقف، فإنني نجحت في تجاهل أثر الوسواس علي عقلي وعدت للصلاة وانتظمت حياتي.

ولا أنكر أن الفكرة لازالت أحياناً تراودني من حين لآخر، ولكنني أتجاهلها وأعيش معها.

(تجدر الإشارة بأن هذه المريضة كانت منتظمة على العلاج الدوائي والمعرف بجانب العلاج السلوكي).

مثال (٨):

فتاة عمرها (١٦) سنة تقول:

- عندي أفكار مضيقاني تلاحقني ليل ونهار وبقي لها سنة، وهي أنني لا أقترّب من حمام السباحة لأنني خائفة من أن أدفع الناس والأطفال في الماء.
- وأيضاً وأنا ماشية في الشارع أخاف أن أدفع الناس أمام السيارات ويموتوا.
- لما أكون في المدرسة ونازلة على السلم أخاف أدفع زميلاتي فيقعوا بسببي على السلم عشان كده تجنبت هذه المواقف تماماً.
- فدايماً أمشي بعيداً عن الناس في الشارع، أكاد ألصق جسمي بالجدران وأنزل على السلم بعد زميلاتي بفترة.
- ولما أحب أروح حمام السباحة أروح الصبح بدري. ولو ظهر أي إنسان أغادر المكان فوراً.

خطّة العلاج (التعرض التخيلى):

إن هدف التعرض التخيلى هو تحرير المريضة من الخوف من أخطار مستقبلية محتملة. ويتضمن مواجهة المواقف المخيفة والمزعجة مما يجعل المريضة تتأكد من أن ما تتوقعه أن يحدث لن يحدث، خصوصاً في المواقف التي يصعب التعرض لها، أو يكون التعرض فيه احتمال زيادة القلق لدرجة غير محتملة ويشمل تخيل الأفكار المزعجة فتحتفظ المريضة بهذه الأفكار المثيرة لمخاوفها في عقلها لفترة، فتعود عليها المريضة

ويبدأ القلق في التناقص، فتتعلم المريضة قبول هذه الأفكار كما هي. وبمرور الوقت تقل حدة القلق شيئاً فشيئاً ثم تبدأ المريضة بعد ذلك في التعرض الحقيقي.

- كانت الخطة معتمدة على التعرض لهذه المواقف تخيلياً ومنع الاستجابة للطقوس حتى تتأكد المريضة أن ما تتوقع أن يحدث، من غير المحتمل حدوثه. وقد طلب منها أن تتخيل وتأمل الأفكار المزعجة المثيرة للمخاوفها، وأن تحتفظ بها في خيالها لفترة لكي تتعلم كيفية قبول الأفكار كما هي، ... بمجرد أفكار ... وبمرور الوقت تقل حدة القلق.

- طلب من المريضة كتابة أفكارها فكرة فكرة في شكل قصة خلال خمس دقائق تتخيل فيها نفسها متظراً متظراً، وموقفاً موقفاً، مهما كانت سبباً أو مؤلماً أو مزعجة، وتسجيل مدى القلق الحادث من وقف الطقوس ومنع التجنب.

- ومن المعلوم أن هذا التعرض التخيلي سوف يخلق في البداية الكثير من الإزعاج والقلق وكلما زاد القلق الذي يمكن مقاومته كلما كانت النتيجة النهائية أفضل.

- لقد وجدت الفتاة أن تخيل موت طفل في حمام السباحة نتيجة دفعها له في الماء أو موت فتاة في الشارع بسبب دفعها لها أمام السيارات أمر مرعب، ويسبب قلقاً شديداً ودرجته (٨).

وكيف كان إهمالها وخروجها من البيت هو سبب كل هذه المآسي المتوقعة. وأنها ستتحمل المسئولية وحدها فيما حدث من موت للطفل أو الفتاة وتخيلت سخرية الناس منها، واحتمال دخولها السجن.

- كان على الفتاة أن تسجل قصتها ذات الخمس دقائق على شريط كاسيت وتكرار تسجيلها ثم تسمعه لمدة ساعة يومياً في الأسبوع الأول والثاني.

- وكان نتيجة ذلك أن زاد القلق والألم والإزعاج كلما كتبت أو تخيلت أو سمعت، بل وحاولت إيقاف جهاز التسجيل عدة مرات لأنها كانت تشعر أن مجرد سماع الأفكار وتكرارها سوف يجعلها تتحقق في الواقع، لذلك كانت تحاول تجاهل الفكرة المسجلة بالتفكير في أشياء أخرى تشتت الانتباه.

- في الأسبوع الثالث والرابع طلب من الفتاة السماع إلى المسجل يومياً لمدة ساعة. وكتابة قائمة للمواقف والأشخاص والأماكن والأشياء والأفكار التي تتجنبها ودرجة تجنبها لهذه المواقف بعد كل استماع.

- لوحظ أنه بعد تكرار مرات الاستماع إلى القصة وتخيلها كأنها تحدث في الحقيقة أن درجات القلق والانزعاج بدأت في الزوال تدريجياً (قلق متوسط درجته ٥).
- في نهاية الأسبوع الرابع أصبح تخيل المواقف السابقة أقل إثارة للقلق وأصبحت الفتاة أقل تصديقاً بأن هذه الأفعال ممكن أن تحدث.

- وبتكرار كتابة وسماع القصة وتخيلها رجع إلى الفتاة تفكيرها المنطقي وتأكدت أنه من المستحيل أن تقوم بهذه الأفعال حتى وإن عطرت بيائها تلك الأفكار.

- وبنهاية الأسبوع السادس وصلت درجة القلق إلى (قلق خفيف درجته ٢).

- طلب من الفتاة بعد ذلك أن تبدأ في تخيل فكرة أخرى من قائمة التجنب ثم كتابتها ثم تسجيلها ثم سماعها بنفس الطريقة السابقة.

- ثم طلب منها أن تبدأ في التعرض الحقيقي التدريجي والدول بين الناس ومشي في الشارع. بمتهى الثقة وتزل على السلم بين زميلاتها، وتذهب إلى حمام السباحة وتشمى على حافته بين ياقى البنات و..... و.....

مثال (٩):

ابنى دائم الشكوى يقول: دماغى بتقولو اشتم الناس كلها، وإن أمك وحشة ماتا كلش من أيديها (ويبكى ويقل يد أمه ويقول: إيدك حلوة يا ماما). ويقول عمى كلام و دماغى يقول لى: إخوانك وأمك وجدتك وحشين، وألقى دماغى دائماً فيها كلام كثير. أحياناً كثيرة يبكى ويقول لأخته وأولاد الحارة: هل فى دماغكم كلام كثير زى اللى فى دماغى؟ وتقول الأم: ابنى رافض بتفرج على التيفزيون علشان لما يشوف أى حاجة تفضل تتكرر فى دماغه حول النهار.

العلاج:

لأنه من الصعب تطبيق العلاج المعروف السلوكى مع هذا الطفل اكتفينا بالعلاج الدوائى فقط بحجرة قليلة جداً قرص كل مساء. اختفت هذه الأفكار بعد ثلاثة أسابيع من بداية العلاج، مما أكد صحة التشخيص.

- تم نصح الأم بالاستمرار فى العلاج لمدة ثلاثة أشهر وعرضه مرة أخرى (للتأكد من التشخيص، تم أخذ فرار العلاج بعد أخذ رأى زميل آخر، كما ننصح المراجع العلمية).

مثال (١٠):

مريض يبلغ من العمر (٣٣) سنة يقول: حضرت درس دينى كان موضوعه أن من يتلفظ بالطلاق ولو بالهزل يقع الطلاق، ومن يسب الدين فهو كافر خارج من ملة الإسلام.

قفزت إلى ذهني بعد الدرس فكرة أن كل كلمة أقولها من الممكن أن يكون معناها سب الدين، و أخاف أن أنلفظ بكلمة الطلاق بأى معنى. وبسبب ذلك تركت الورشة وانعزلت عن الناس لدرجة إن أحيانا، أضع يدي على فمي حتى أصمت وأمنع أى كلمة تخرج من فمي بسبب الدين أو الطلاق.

وكان المريض يعانى قبل ذلك من مشكلة تكرار الوضوء وإعادة الصلاة وغسيل يديه عند لمس أى شئ (حوالى ٦٠ مرة فى اليوم) وكان يستغرق ساعتين على الأقل فى الاستحمام كل يوم. وكان يعانى أيضا من تكرار كلمات الصلاة والأذكار والقرآن.

خطة العلاج:

الجلسة الأولى: فى الأسبوع الأول:

- تم كتابة العلاج
- ذكر أحاديث «إن الله تجاوز لأمتي....» «إن أناسا من أصحاب النبى ﷺ وجدوا ما يتعاضم فى صدورهم...».
- وهنا اطمئن قلبه مؤقتا وتم الاتفاق على بدء العلاج السلوكى بعد أسبوع.

الجلسة الثانية - الأسبوع الثانى:

- علاج الأفكار الوسواسية وتتمثل فى:
- اقبل وجود الفكرة وعش معها .. (تم شرحها).
- مبدأ وجود الفكرة بدون القلق المصاحب لها ... (تم شرحه).
- ضرورة وقف المناجاة الصامتة ...

- مبدأ إن أردت أن تنسى شيئاً فانت تتذكره ...

الجلسة الثالثة - الأسبوع الثالث:

- بدأنا بكتابة الأفكار بالتفصيل - رفض الكتابة وقال: صعب

- قلت له: احضر كل يوم لنحكي الحكاية معاً.

- فقال المريض: بفلوس أم مجاناً؟

- قلت له: بفلوس.

- قال: خلاص كل يوم أكتب أحسن وأوفر الفلوس.

- أحضر المريض كشكولاً وبدأ في كتابة أفكاره بالتفصيل الممل لمدة ساعة يومياً.

الجلسة الرابعة - الأسبوع الرابع:

يقول المريض: - مازالت الأفكار كما هي ولكن القلق قليل.

- بطلت تكرار الكلمات وإعادة الصلاة.

- ضغطت على نفسى ولا أكرر الوضوء.

- غسل اليدين وصل إلى (٢٠) مرة في اليوم.

تم الاتفاق على:- الاستمرار في كتابة الأفكار (ثلاث صفحات مرتين في اليوم).

- عدم غسل اليد مطلقاً إلا قبل الأكل وبعد الخروج من الحمام.

- الاستحمام قبل النوم فقط ولا يتعدى نصف ساعة. وعلى

الزوجة تنبيهه بعد مرور (٢٠) دقيقة ويتم غلق محبس المياه بعد

(٣٠) دقيقة.

الجلسة الخامسة - الأسبوع الخامس:

يقول المريض: - لم أعد أخاف من الأفكار وورودها على عقلى.

- اكتشفت أن هذه الأفكار لا تمثلنى ولكنها تمثل مرض الوسواس القهرى كما قلت لى.

- مازلت أكتب الأفكار ولكنها لا تأخذ إلا صفحة واحدة فقط (٩ مرات فى نصف الساعة).

- قل غسيل يدى كثيراً ولكنى عندما أسلم على أحد غير نظيف أو يده مبللة أو بها عرق أغسل يدى ولكن بالماء فقط وبدون صابون ومرة واحدة. وأصبح غسيل اليد (٨) مرات فى اليوم فقط.

- أصبحت لا أكرر الكلمات فى الصلاة ولا أعيد الوضوء أو الصلاة بعد أن عرفت أن الخروج من الصلاة وتكرارها هو عدم احترام لها وأنا أقف أمام الله. وأن استعمال الماء الكثير محرم وأن زيادة عدد مرات غسيل اليدين أو الرجلين فى الوضوء عن ثلاث مرات فيه إساءة. ولكنى مازلت قلقاً أن يحدث أى خطأ.

- تم الاتفاق على نفس النظام السابق.

الجلسة السادسة - الأسبوع السادس:

يقول المريض: أصبح ورود هذه الأفكار على عقلى فى أوقات الفراغ، وعندما لا أكون منشغلاً فقط.

- لست قلقاً من هذه الأفكار أبداً وأعرف أنها تافهة.
- أريد التوقف عن كتابة هذه الأفكار.
- غسيل اليدين لا يتجاوز (٤) مرات في اليوم.
- الاستحمام في المساء لا يتجاوز (٢٠) دقيقة.
- لم يحدث هذا الأسبوع تكرار الكلمات أو إعادة الوضوء والصلاة.

الجلسة السابعة - الأسبوع السابع:

- يقول المريض: - أصبح انشغالي بالأفكار مثل انشغال أى إنسان باللوحات المعلقة على الحائط.
- توقفت هذا الأسبوع عن كتابة هذه الأفكار.
- لا أغسل يدي إلا بعد الخروج من الحمام وقبل الأكل وعند الضرورة فقط.
- الاستحمام ينتهى قبل تنبيه الزوجة (أقل من عشرين دقيقة).
- لا يصيبني أى قلق أثناء الوضوء أو الصلاة أو بعدها
- (إنما الأعمال بالنيات). وتوقفت الجلسات.

مثال (١١): البطء الوسواسى

رجل يبلغ من العمر (٤٦) سنة يشكو من استغراقه وقتاً طويلاً (ساعتين) في قضاء الحاجة (الحمام) لكى يتأكد تماماً أن مثانته قد غلّت من البول، وأن المستقيم قد خلا تماماً من الغائط (البراز)؛ وذلك للـرغبة في الوصول إلى الكمال

في الطهارة وغيرها، ولعدم قدرته على احتمال عدم القيام بالشئ كما ينبغي وعلى أكمل وجه.

استغرق وقت طويل جداً في الاستحمام (٣) ساعات لكي يتأكد من وصول اللبنة والصابون والماء إلى كل مكان في جسمه، وغسل كل عضو من أعضاء الجسم عدد معين (٣) مرات (عدد جيد)، ولو أعطاه فيه أو نسي يعيد ويكرر الغسيل والعدد.

غسل جسمه يكون بنظام معين؛ من أعلى لأسفل، ومن اليمين إلى الشمال، وبترتيب معين لكل عضو.

تجفيف الجسم له نفس الطقوس ونفس النظام ونفس العدد. وكلما حاول الإسراع، أو ضغطت عليه زوجته وأولاده يزداد البطء أكثر فأكثر، واستغرق وقتاً أطول.

عند ارتداء الملابس والاستعداد للخروج لا بد من وضع الملابس على السرير بنظام معين، ولا بد أن يكون عطر أزرار القميص متعامداً مع حزام البنطلون وفي المنتصف تماماً - الحرص على عدم وجود أى كسرات في القميص من الأمام عند دحوله في البنطلون، ولا بد من دحول القدم داخل البنطلون بدون لمس القماش. ولو حدث يعيد إخراج رجله وإدخالها مرة أخرى خوفاً من حدوث شئ غير سار، ولا بد عند ارتداء الملابس البدء في نظام معين وبترتيب معين لا يتغير. وإذا لم تسمع الظروف بذلك ينتظر ولا يتساهل أبداً.

يقوم بتمشييط شعره إلى اليمين قبل ارتداء الملابس، ثم يقلبه على الشمال عند الخروج - لبس وتلميع الحذاء عند كل خروج وبغض النظام - رباط الحذاء يجب

أن يكون في صورة دائرتين متساويتين في القطر - وإعادة ربطهما عدة مرات إن لم يكونا كذلك (٣) مرات (عدد جيد).

لقد كان هذا المريض مستغرقاً تماماً في طقوسه، وأصبح القيام بالعمل على الوجه الأمثل، (والذي لا يحدث دائماً) أهم عنده من العمل نفسه وإيجازه، وصورته أهم من محتواه.

الخططة العلاجية:

تم عمل القائمة الأساسية للتعرض ومنع الطقوس

مستل	العرض	شدته
١	رباط الحذاء مرة واحدة وفي صورة تلقائية بدون دقة	■
٢	تلميع الحذاء عند الضرورة فقط وليس عند كل خروج	○
٣	ارتداء الملابس بدون طقوس النظام والترتيب	٧
٤	الخروج من الحمام بعد قضاء الحاجة سريعاً	٩
٥	الاستحمام المختصر بدون النظام والترتيب والدقة	١٠

تم عمل قوائم فرعية صغيرة والبدء في برنامج التعرض ومنع الطقوس قائمة ببدءاً بأقلها إحداثاً للقلق، وانتهاءً بأشدّها حتى تحرر المريض من كل طقوسه ومن القلق الحادث بالامتناع عنها.

١- التعرض ومنع الطقوس عند ارتداء الحذاء:

أ- ارتداء الحذاء الأيمن قبل الأيسر والخروج وتكرار ذلك لمدة ثلاثة أيام.

ب- من اليوم الرابع إلى السادس ربط الحذاء مرة واحدة فقط والخروج، وتكرار ذلك لمدة ثلاثة أيام مع (ما سبق عمله في النقطة أ).

ج- من اليوم السابع إلى التاسع ربط الحذاء وعمل دائرة واحدة فقط، والخروج وتكرار ذلك لمدة ثلاثة أيام مع (ما سبق عمله في النقطتين أ، ب).

د- من اليوم العاشر وحتى الثاني عشر لبس الحذاء والخروج بدون تكرار تلميعه وتكرار ذلك لمدة ثلاثة أيام مع (ما سبق في النقاط أ، ب، ج).

هـ- تكرار كل ما سبق من اليوم الثاني عشر وحتى يوم الثامن والعشرين.

لوحظ تزايد مستوى القلق حين لم يكمل المريض طقوسه المعتادة حتى وصل في بعض الأحيان إلى (٩) درجات في اليوم الثاني عشر، ثم عندما تعود المريض على منع الطقوس بدأ مستوى القلق في التناقص ووصل في نهاية الأسبوع الثالث إلى درجتين أو أقل. وأكمل المريض خطته حتى نهاية الأسبوع الرابع.

٢- التعرض لارتداء الملابس بدون طقوس النظام والترتيب:

أ- وضع الملابس على السرير بدون نظام لمدة ثلاثة أيام.

ب- وضع القدم داخل البنتلون مع لمس القماش لمدة ثلاثة أيام مع (ما سبق عمله في النقطة أ).

ج- عدم الالتزام بنظام وترتيب ارتداء الملابس، والبدء كيفما اتفق ثلاثة أيام مع (ما سبق عمله في النقطتين أ، ب).

د- عدم النظر في المرأة للبحث عن أي كسرات في القميص ثلاثة أيام مع (ما سبق عمله في النقاط أ، ب، ج).

د- عدم مطاوعة النفس لعمل أى تعديل فيما سبق ثلاثة أيام مع (ما سبق عمله في النقاط أ، ب، ج، د)، والخروج مباشرة من البيت وعدم ترك أية فرصة للتراجع.

لاحظ المريض ازدياد مستوى القلق طالما مكث داخل المنزل وكان لديه رغبة شديدة لعمل الطقوس. وفي نهاية الأسبوع الخامس لم يبد المريض أية مقاومة، بل أصبح القلق غير موجود تماماً، وأكمل المريض خطته حتى الأسبوع السادس.

٣- التعرض ومنع الطقوس 'الخروج من الحمام (ساعتين):

تم عمل خطة للخروج من الحمام بعد قضاء الحاجة، والاتفاق مع المريض على تقليل مدة المكث بالحمام عشر دقائق كل ثلاثة أيام باستعمال ساعة ومساعدة الزوجة؛ لاحظ المريض تزايد مستوى القلق كلما قل الوقت بصورة مطردة، ثم بدأ في التناقص مع التعمد. وبعد (٣٣) يوماً لم يتجاوز المريض عشر دقائق في الحمام بعد أن كان ساعتين.

٤- التعرض ومنع الطقوس للاستحمام المختصر بدون النظام والترتيب والدقة

(ثلاث ساعات):

باستعمال ساعة ومساعدة الزوجة تم الاتفاق على اختصار مدة الاستحمام (١٥) دقيقة كل ثلاثة أيام، وتقليل الطقوس تدريجياً - تصاعد مستوى القلق بصورة كبيرة حتى وصل إلى درجة غير محتملة (١٠) درجات في اليوم السابع. ولم يستطع المريض التعايش معه أو مقاومته أو تجنبه.

تم تغيير الخطة:

أ- اختصار الوقت (١٥) دقيقة كل أسبوع.

ب- الأسبوع الأول: استخدام الصابون العادي وعدم استخدام أى مطهرات، والامتناع عن النوم في البانيو للتأكد من وصول الماء إلى كل أجزاء الجسم.

ج- في الأسبوع الثاني: غسل كل جزء من أجزاء الجسم بالليفة والصابونة والماء مرة واحدة فقط، وعدم تكرار ذلك، وعدم العد، مع (ما سبق ذكره في النقطتين أ، ب).

د- في الأسبوع الثالث:

اليوم الأول: غسيل جزء من أجزاء الجسم بدون النظام المعتاد.

اليوم الثاني: غسيل جزءين من أجزاء الجسم بدون النظام المعتاد.

اليوم الثالث: غسيل ثلاثة أجزاء من أجزاء الجسم بدون النظام المعتاد.

اليوم الرابع: غسيل كل أجزاء الجسم بدون النظام المعتاد.

اليوم الخامس: غسيل كل أجزاء الجسم بدون النظام المعتاد.

اليوم السادس: غسيل كل أجزاء الجسم بدون النظام المعتاد.

اليوم السابع: غسيل كل أجزاء الجسم بدون النظام المعتاد، مع (ما سبق ذكره في النقاط أ، ب، ج).

هـ- الأسبوع الرابع: تخفيف الجسم بدون النظام والترتيب السابق مع (ما سبق ذكره في النقاط أ، ب، ج، د).

و- الأسبوع الخامس: تكرار ذلك مرات ومرات ومرات مع (ما سبق ذكره في النقاط أ، ب، ج، د، هـ).

مع ملاحظة:

- أهمية وقف الطقوس أثناء الاستحمام، وتنبية المريض أنه كلما ارتفع معدل القلق لدرجة غير محتملة عليه تأخير أو تأجيل الطقوس ببطء حتى يتم التعود على ذلك.
- الاستعانة بالزوجة لتحديد الوقت عن طريق استخدام ساعة.
- تنبيه المريض أن الشعور بالخوف علامة على التقدم، وأن تحمل القلق والتعود عليه هو الطريق للشفاء.
- مرة أخرى لاحظ المريض وزوجته تزايد مستوى القلق حين لم يكمل المريض طقوسه المعتادة كما تعود على أدائها.
- وبمرور الوقت بدأ القلق في التراجع والتناقص حتى وصل في نهاية الأسبوع الثاني عشر إلى أقل من درجتين.

العلاج المعرفي:

لأهمية العلاج المعرفي الشديدة في مثل هذه الحالات وفائدته الكبيرة (ارجع إلى كتيب تصحيح المعتقدات الخاطئة في مرض الوسواس القهري).

مثال (١٢):

طالب في الصف الثاني الثانوي يغسل يديه كثيراً لأنه يشعر بالاشمزاز عند لمس التراب والمواد السائلة بأنواعها خصوصاً اللزجة والدهنية.

يتجنب لمس أيدي الناس في المصافحة خوفاً من نقل القاذورات أو لمس العرق أو احتمال حمل اليد لأي قاذورات لعدم غسلها بعد الأكل أو الخروج من الحمام.

هذا المريض لا يعنيه مطلقاً التلوث ولكنه يشمئز من الأشياء السابقة، ويشعر بالقرف من القرب منها أو لمسها، ربما تكون أمه هى السبب فى هذه الشكاوى حيث كانت تربيته فى صغره على ذلك، وتجنبه كل هذه الأشياء تماماً وبصورة صارمة.

تم عمل خطة علاجية بسيطة تشمل كتابة كل هذه الأشياء القذرة فى نظره،
والتي تسبب له الاشتمزاز والقرف والغثيان وتشمل:

١- التراب وأى شئ عليه آثار التراب.

٢- الأشياء اللزجة.

٣- المواد الدهنية.

٤- عرق الآخرين.

٥- الدم.

٦-

٧-

بدأ المريض فى التعرض بلمس التراب والامتناع عن طفوس غسيل اليد لمدة:

(١٠) دقائق اليوم الأول

(٢٠) دقيقة اليوم الثانى

(٣٠) دقيقة اليوم الثالث

(٤٠) دقيقة اليوم الرابع

(٥٠) دقيقة اليوم الخامس

(٦٠) دقيقة اليوم السادس

(٦٠) دقيقة اليوم السابع

بدأ تكرار ذلك لمدة أربعة أسابيع حتى حدوث التعود، وانخفض القلق إلى قلق خفيف. ثم بدأ التعرض ومنع الطقوس لباقي المواد وبنفس الطريقة السابقة. وقد لوحظ ارتفاع حدة القلق مع تزايد فترة التعرض، وبعد مدة بدأ القلق في التناقص تدريجياً حتى وصل إلى أقل من (٢) في المواد اللزجة والدم. واختفى تماماً عند لمس التراب والمواد الدهنية في مدة تتراوح بين أسبوع وأربعة أسابيع. (لمزيد من المعلومات راجع كتيب التعرض ومنع الطقوس).

مثال (١٣):

طالب في السنة الثانية بإحدى الكليات يعاني من تكرار غسيل يده مرات عديدة. فقد كان له زميل فاضل دائم الرسوب من المنصورة، ويعمل أهله بالكويت. وقد كانت تسيطر على عقله فكرة أنه إذا لمست يده هذا الزميل مباشرة، أو لمست يده جريدة أو ورقة، أو قرأ لسانه كلمة المنصورة أو الكويت؛ فإنه سيصبح فاضلاً ويرسب في الكلية. والذي زاد الأمر سوءاً أن أخته التحقت بكلية في المنصورة، وبالتالي لا يمكن لمسها أو أى شيء من أدواتها (والتي لا بد من تركها خارج البيت: أدوات الكلية، كوب، ملعقة، شوكة، سكين، ملابس، حذاء). ثم بدأ في غسيل يده مرات عديدة عند لمس أى إنسان (فلا بد أن أى إنسان لمس إنساناً آخر جاء من المنصورة أو الكويت، أو قرأ هذه الأسماء أو كتبها).

وفي البيت لا بد من غسيل يديه كثيراً (فلا بد أن أخته التي تذهب للمنصورة تلمس أى شيء في المنزل أو أحد أفراد الأسرة) وكان يثور إذا لمس أدواته أحد

ويضطر لغسيل يده، بل والأدوات نفسها، وأصبح أسوأ لعادة غسيل اليد، يذل فيها كل جهده ويضيع فيها كل وقته.

الخططة العلاجية:

هذا المريض لا تعنيه القذارة ولا يشمئز منها، ولا يعنيه التلوث والميكروبات والمرض، ولا يخاف منها. ولكن يسيطر على عقله هذا التفكير السحري؛ أن مجرد نطق كلمة المنصورة أو الكويت سوف يصبح فاشلاً راسباً، أو التفكير الخرافي بأن لمس إنسان فاشل وراسب أو أى شيء يخصه لابد أن يجعله هو الآخر راسب وفاشل. واعتقاده هذا جعله يعتزل الناس ويتجنب أى تلامس بهم أو متعلقاتهم.

العلاج المعرف

تصحيح الاعتقاد الخاطي: وذلك عن طريق المواجهة المباشرة للمعتقدات الخاطئة التي تختفي خلف الأفعال القهرية فيتشجع المريض على ملاحظة أفكاره، ويتعلم مواجهة هذه الأفكار؛ فيصبح تسلسل الأفكار الوسواسية وتعاقب الأفعال القهرية أقل اعتياداً.

سوف نبدأ الآن بمواجهة التقييم غير الواقعي وغير الحقيقي بتطبيق تقييمات حقيقية وعقلانية لهذه المواقف لكي نجعل تفكير المريض دقيقاً وصحيحاً؛ بمعنى أن يعرف أنكاره الوسواسية، وأن يصفها كما هي، وبالتالي أن يتعرف على الحقائق الفعلية للمواقف المثيرة للقلق لأن الأفكار والتحيزات الوسواسية دائماً ما تكون شديدة ومبنية على أساس من الأحاسيس والمشاعر السلبية عن مخاطر مستقبلية.

الاعتقاد الخاطئ	قيم غير حقيقي - أفكار غير منطقية	تقييم منطقي وواقعي - حديث النفس
■ المبالغة في تقدير الأذى والخطر.	يجب أن أحمي نفسي من الرسوب والفشل حتى لو كان هذا الاحتمال بعيد جداً.	لماذا لا أعطي نفسي الفرصة لأفعل شيئاً سليماً لا يعاني من الوسواس القهري.
■ تفكير سحري.	بمجرد التفكير في فكرة	إنها مجرد فكرة.
■ المبالغة في إضفاء الأهمية على الأفكار.	ولا بد أن يحدث السيئ	إنها ليست مجرد أفكار.
■ عدم تحمل القلق.	لا أستطيع تحمل القلق ولو حتى لوقت قصير.	هذه فكرة وسواسية. هذه الفكرة لا تعني شيئاً. الأفعال هي التي تزدى وليست الأفكار.
■ تفكير خرافاتي أو وهمي.	سوف أكرر غسيل يدي حتى يزول القلق وأطمئن أنني لن أرسب ولن أكون فاشلاً.	لا بد من تحمل بعض القلق لكي أشفي نفسي وأبرئ عقلي. لا يجب عليّ الآن القيام بالطقوس ولا بد من الامتناع عن تكرار غسيل اليد.
■ تفكير خرافاتي أو وهمي.	عندما أقوم بتنفيذ الطقوس أستطيع منع مصائب وأضرار أخرى.	هذه الطقوس لتكرار غسيل اليد لا تفعل شيئاً سوى تعذيب أنا والآخرين من حولي.
		لا بد من الامتناع عن تنفيذ الطقوس ولن يحدث شيء، ولن أرسب، ولن أكون فاشلاً.
		هذه الطقوس متعبة ومضیعة للوقت.

<p>• تفكير ماذا لو ماذا لو لمست؟ ماذا لو رسيبت؟ ماذا لو؟</p> <p>هذا التفكير سوف يهدر حياتى ووقتي. إن حقيقة أننى سوف أكون راسباً أو فاشلاً أحقر من أن يصدقها عقلى المريض. إن التعب والعذاب الذى وضعت فيه نفسى أقسى وأمر من أن أرسب بالفعل، وإذا حدث سوف أتعامل مع ذلك بعقلانية ومنطق.</p>	<p>• الشك المتواصل قد يحدث لى أذى وأصاب وغير المحتمل. بالقلق ... قد أرسب ... قد أكون فاشلاً ...</p> <p>أنا لن أقبل هذه الأفكار الوهمية. أنا أعرف منطقياً استحالة حدوث ذلك. إن السبب فى ذلك هو مخى المريض والذى لا بد من علاجه.</p>
--	--

العلاج السلوكى: (التعرض ومنع الطقوس)

- تماماً مثل المثال السابق.
- كتابة كل الأشياء التى كان يتجنبها المريض ككتابة كلمة المنصورة والكويث (١٠) مرات لكل منها ويخط كبير وتعليقها فى المنزل طوال مدة العلاج (وقد رفض المريض ذلك).
- كيفية مواجهة أفكار أخرى وعلاجها.
- طرق أخرى لمواجهة المعتقدات الخاطئة.
- التجريب السلوكى.

- تمارين لاختبار المعتقدات والأفكار الخاطئة وعلاجها.

- البطاقة متعددة الألوان.

لكل ما سبق يمكن الرجوع إلى كتيب تصحيح المعتقدات الخاطئة.

مثال (١٤)

زوجة عمرها (٣٦) سنة تعاني منذ (٨) سنوات من الخوف من المرض والجراثيم والميكروبات وفيروسات الكبد والإيدز والسموم والبكتريا والكيماويات، وغاف على أولادها وزوجها أن تتقل لهم هذه المواد الملوثة وتتسبب في مرضهم أو موتهم. فهي تغسل يديها أكثر من (٦٠) مرة في اليوم، ومتبهة تماماً لأى شيء تلمسه. لها كرسي معين ممتنع على أولادها وزوجها الجلوس عليه، حددت لنفسها كوباً معيناً وشوكة وسكينة وملعقة وطبق لا يلمسه أحد من أولادها أو زوجها خوفاً عليهم.

تجنب تماماً لمس المواعين غير النظيفة - مقابض الأبواب - مفاتيح النور - التليفون - النقود - المكتبة الكهربائية والعادية - المكواة - سلة المهملات - الملابس والملابس وأى شيء في الحمام، وتقضى حاجتها شبه واقفة لكي لا تلمس قاعدة التواليت. تغلى الماء قبل استعماله لشكها في تلوث خزان المياه. لا تأكل الطعام الجاهز المشتري من المحلات مطلقاً حيث تعتقد تلوث أيدي العمال والطباخين.

كانت الزوجة تقاوم العلاج أو الذهاب إلى الطبيب بحجة أنها تفعل ذلك خوفاً على أولادها وزوجها من أن يصيبهم أى مكروه بسببها، وأنها مهما نعت سوف تضحي من أجلهم، وسوف تعيش حياتها تجاهد وتحاول أن تمنع عنهم كل شيء ضار حتى لو كلفها هذا كل وقتها وجهدها. ولم لا؟ وقد أصبح كل شيء الآن على ما يرام بسبب طقوسها هذه في نظرها.

العلاج المعرفي:

- ١- على الطبيب افناع المريضة بصورة علمية مبسطة بأن انتقال الأمراض التي تتحولها لن يحدث لأولادها.
- ٢- على المريضة أن تعرف أن مجرد التفكير والخوف من حدوث المرض لن يجعله يحدث، ولا بد أن تتخلص من هذه الأفكار (باب علاج الأفكار الوسواسية).
- ٣- على المريضة مواجهة معتقداتها الخاطئة التي تختفي خلف أفعالها القهرية (كالمثال السابق، مع كتيب تصحيح المعتقدات الخاطئة).

العلاج السلوكي: (التعرض ومنع الطقوس)

- ١- تم عمل قائمة للأشياء التي كانت تتجنبها مرتبة حسب شدتها من الأقل إلى الأشد.
- ٢- تم عمل برنامج يومي للتعود على لمس الأشياء التي كانت تتجنبها وعدم غسيل اليد بعد لمسها (كما سبق شرحه في الأمثلة السابقة).
- ٣- لوحظ في هذه المريضة الخوف الشديد وارتفاع مستوى القلق بصورة لم تتحملها، فتم تغيير الخطة والبدء في برنامج التعرض التخيلي، والذي كان هدفه تحرير عقلها من المخاوف والأخطار التي تظن أنها سوف تحدث لأولادها وزوجها.

وكانت خطوات العلاج تشمل:

- تخيل الأفكار المزعجة والمخيفة في عقلها والاحتفاظ بها لفترة حتى تتعود عليها ويبدأ القلق في التناقص فتتعلم المريضة قبول هذه الأفكار والعيش معها كما هي بدون المشاعر المصاحبة لها.

- ثم نبدأ فى الخطوة التالية وهى التعرض الحقيقى.

- كان على المريضة كتابة أفكارها ومخاوفها والمواقف المزعجة التى كانت تدفعها للقيام بطقوس غسيل اليد المتكرر، وكل ذلك فى قصة فى حدود خمسة دقائق تخيل فيها أولادها وزوجها وقد انتقلت إليهم الأمراض بسبب إصابتها فى غسيل يديها، وكيف كانت معاناتهم، وكيف أصابهم الموت، وأنها تتحمل وحدها المسئولية فى انتقال المرض إليهم قبل موته. وتخيلت سحرية الناس منها واحتمال دخولها السجن. وكان عليها أن تسجل قصتها ذات الخمس دقائق على شريط كاسيت وتكررها خلال نصف ساعة ثم سماع هذا الشريط يومياً لمدة ساعة.

- كان نتيجة هذا التعرض التخيلى أن القلق بدأ يتصاعد ووصل إلى مداه فى نهاية الأسبوع الثانى. ثم بدأ يتناقص وأصبح تخيل القصة السابقة أقل إثارة للقلق، وأصبحت أقل تصديقاً أن الأمراض السابقة سوف تنتقل منها إلى أحبائها، وأنها سوف تسبب فى موتهم. ورجع إليها تفكيرها المنطقى وتأكدت أنه من المستحيل حدوث هذه المصائب بالطريقة التى تخيلها، واختفى هذا القلق فى نهاية الأسبوع السادس.

٤- بدأت المريضة فى التعرض الحقيقى للأشياء التى كانت تتجنبها (أى لمسها) وعدم غسيل يديها لفترات تزداد تدريجياً يوماً بعد يوم كما فى المثال قبل السابق.

٥- بدأت المريضة بعد ذلك فى عمل جميع الواجبات المنزلية بالتدريج.

الأسبوع الأول: غسيل المواعين وعدم غسل اليد بعدها.

الأسبوع الثانى: ما سبق، مع لمس مقابض الأبواب وعدم غسل اليد بعدها،

ومع لمس مفاتيح النور وعدم غسل اليد بعدها.

ومع لمس التليفون وعدم غسل اليد بعدها.

ومع لمس المكواة وعدم غسل اليد بعدها.

الأسبوع الثالث: ما سبق، وتزيد إليه استعمال المكنسة الكهربائية والعادية وعدم غسل اليد بعدها.

ومع جمع القاذورات والتراب وعدم غسل اليد بعدها.

ومع لمس سلة الزبالة وعدم غسل اليد بعدها.

ومع لمس قاعدة التواليت وعدم غسل اليد بعدها.

الأسبوع الرابع: ما سبق مع لمس الملايات وعدم غسل اليد بعدها.

ومع لمس الملابس المستعملة وعدم غسل اليد بعدها.

ومع لمس أى شىء فى الحمام وعدم غسل اليد بعدها.

ومع قضاء الحاجة وهى جالسة.

الأسبوع الخامس: ما سبق مع لمس الحضرلوات والفواكه قبل غسلها وعدم غسل اليد بعدها.

ومع استعمال مياه الحنفية دون غليها وعدم غسل اليد بعدها.

الأسبوع السادس: ما سبق مع

الأسبوع السابع: ما سبق مع

٦- كان على المريضة بعد الشفاء أن تشغل وقتها

- صلاة وعبادة ...

- علاقات اجتماعية قوية ...

- القيام بأعمال المنزل ...

- زيارات ...

- تجنب الإجهاد ...

- ممارسة رياضة المشى ...

- تعلم الاسترخاء وممارسته ...

لمزيد من المعلومات لعلاج مثل هذه الحالات رجاء الرجوع إلى كتيبات.

- التعرض ومنع الطقوس.

- تصحيح المعتقدات الخاطئة.

- علاج الانتكاسات المرضية.

- التعرض التخيلي.

مثال (١٥): (التعرض ومنع طقوس الدقة والترتيب)

زوجة تعاني من الأفعال القهرية الخاصة بالترتيب والدقة والتماثل والتوازي، كانت لا تحتمل رؤية الفراش والملابس والأثاث والأشياء الأخرى بالمنزل موضوعة بطريقة غير صحيحة وغير نظامية وغير متماثلة بدقة (كما تراها هي).

تقوم بتعليق الملابس في الدولاب بنظام دقيق - لون معين من الملابس مع نفس لون الشماعة في مكان محدد - ترتيب نوع الملابس بنظام دقيق - لو دخل زوجها المطبخ فهي تسرع ورائه لتعديل أى تغيير لنظام الملاعق والشوك والمساكين -

الأطباق والأواني مرتبة بتدرج من الأكبر إلى الأصغر - الزجاجات والبرطمانات في صف واحد الطويلة في الجانبين، والقصورة في المنتصف، والكتابة عليها تكون من الأمام - ترتيب الأحفة والبطاطين والملايات والفوط والمقارش كل نوع على حدة وفي مكان مخصص - وضع المحدثات موازية لعرض السرير وعلى بعد ثابت من الحافة - السجاجيد لا بد أن تكون في منتصف الغرفة تماماً وموازية للمحاطات، وقد اشترت فرشاة مخصوصة لكي تجعل الشرابيش مستقيمة وغير منكوشة - وكانت تفرص على وضع الكراسى والدواليب والترايزات متوازية مع المحاطات ومتعامدة على بعضها تماماً، وإذا وجدت اضطراباً بسيطاً في كل الأشياء السابقة أو غيرها فإن ذلك يثير لديها قلقاً شديداً وانزعاجاً مما يسبب لها مشاكل مع زوجها وأولادها، وجعل معظم أقاربها لا يزورونها.

العلاج المعرفي: ارجع إلى كتيب «تصحيح المعتقدات الخاطئة

العلاج السلوكي: (التعرض ومنع الطقوس)

- التعرض يتضمن التعود التدريجي لرؤية الأشياء موضوعة في مكان غير صحيح، ومنع الطقوس يتضمن مقاومة الدافع لإعادة هذه الأشياء إلى مكانها الصحيح.
- تم عمل قائمة التعرض ومنع الطقوس لكل الأفعال القهرية التي كانت تقوم بها وترتيبها حسب شدتها .. الخفيف .. ثم المتوسط .. ثم الشديد كالآتي.

سلسلة	العرض	شدته
١	وضع الشوك والملاعق والسكاكين بدون توازي وترتيب.	٥
٢	وضع البرطمانات والزجاجات بدون تدرج الأطول ثم الأقصر، وبدون وضع الكتابة من الأمام.	٦

٦	وضع الأطباق والأواني بدون الترتيب المدرج والدقة.	٣
٧	حفظ الملابس في الدواليب بدون الالتزام بتجميع الألوان معا وعدم وضع نفس اللون مع نفس الشماعة.	٤
٨	تحريك السجاجيد ووضعها على حسب الأماكن الخالية وليس على حسب توازيها مع الجدران، وعدم الالتفات إلى استقامة الشراشيب.	٥
٩	ترتيب الأحفنة والبطاطين والملايات والفوط والمفارش على حسب استعمالها وليس على حسب لونها أو نوعها.	٦
١٠	وضع الدواليب والثرانيزات والكراسى وبقي الأثاث على حسب الحاجة إليها وليس على حسب توازيها مع الحوائط أو تعامدها على بعضها.	٧

- كان على هذه المريضة أن تختار من القائمة السابقة الشيء الذى يثير لديها أقل قدر من القلق والإزعاج وهو هنا وضع الشوك والملاعق والسكاكين بدون توازى أو ترتيب، وبعدها تحركهم إلى وضع غير صحيح (في نظرها) ثم تقاوم الدافع إلى ترتيبهم وتوازيهم.

- كان إحساسها بعدم الراحة يتزايد - ثم استمرت في مقاومة هذه الدوافع حتى قل القلق إلى درجة محتملة (٢).

- كان عليها تكرار ذلك ثلاث مرات يومياً لمدة نصف ساعة إلى أن بدأت التعود فقامت بزيادة الوقت تدريجياً حتى وصل إلى ساعتين، وكلما زاد التعود زادت الثقة إلى أن بدأت في إهمال هذا الدافع لمدة يوم كامل مع أقل درجة من القلق.

- ثم بدأت في تكرار نفس التعليمات السابقة مع العرض الثانى ... ثم الثالث ... وهكذا إلى أن تخلصت منها جميعاً.

- فكان عليها أن تحرك الشيء (الأطباق والملابس والسجاجيد والألحفة والمعدات وكراسي السفرة) إلى مكان غير صحيح (في نظرها) ثم تقاوم الدافع لإعادته إلى مكانه، وتتقبل تزايد إحساسها بعدم الراحة. واستمرت في مقاومة الدافع حتى قل القلق إلى درجات محتملة (٢ أو أقل).
- عندما كانت غير قادرة على تحمل أقل قدر من القلق عند منع الطقوس كان عليها تأخير الطقوس بدلاً من القيام بها.

وهكذا انتهت كل معاناتها من طقوس الترتيب والدقة.

مثال (١٦): (التعرض ومنع طقوس الفحص والتأكد)

زوجة تعاني من طقوس الفحص الدائم لباب البيت عند الدخول، وعند النوم في المساء، وعند الخروج لخوفها من السرقة وتحمل مسؤولية ذلك أمام زوجها المسافر للعمل بالخارج.

كما تعاني الفحص الدائم لفرن البوتاجاز ومفاتيح الغاز وفيش الكهرباء والثلاجة والخلاط والمكنسة الكهربائية والسخان كل ليلة لخوفها من حدوث حريق بالبيت بسبب في ضياع كل أولادها - كثرة تكرار فحص النوافذ والحنفيات والمهايس - تكرار فحص إيصالات الكهرباء والماء والغاز والتأكد من قيمتها - الاستيقاظ في المساء عدة مرات للتأكد أن البطانية لم تغط أنف طفلها الصغير والانتظار للتأكد من أن صدره يعلو ويهبط وأنه يتنفس وعلى قيد الحياة.

وبالتدريج بدأت طقوس الفحص والتأكد في الازدياد، وكانت تتفحص كل شيء بترتيب معين، وإذا تغير فتبدأ من جديد تتفحص وتتأكد لهما لم تكن تشعر أن

أى شىء على ما يرام. وقد لوحظ أن هذه الأعراض قد ظهرت فجأة بعد سفر زوجها للعمل بالخارج وتحملها لكافة مسئوليات الحياة لها ولأولادها.

العلاج المعروف: ارجع إلى كتيب «تصحيح المعتقدات الخاطئة» وباب علاج الأفكار الوسواسية.

العلاج السلوكي: (التعرض ومنع الطقوس)

لأن التحقق والتفحص والتأكد لهذه المرأة كان يحمل في طياته الخوف من حدوث كارثة مستقبلية؛ إما سرقة منزلها أو حريقه أو ضياع أولادها فكان من الصعب البدء في التعرض ومنع الطقوس مباشرة لأن ذلك كان يسبب لها قلقاً شديداً غير محتمل.

بدأت الخطة العلاجية بالتعرض التخيلي، كما في الأمثلة السابقة (ارجع إلى كتيب التعرض التخيلي).

التعرض ومنع الطقوس: الهدف هو:

- أ- التحقق مرة واحدة فقط في المواقف التي يتحقق فيها معظم الناس مثل الباب، أو فرن البوتاجاز. وهنا يتم التحقق منها بعد استخدامها مرة واحدة فقط.
- ب- يجب عدم التحقق في الأشياء التي لا يتم في العادة التحقق منها مثل إحصالات الكهرباء والماء والغاز والشبكات بعد النظر فيها أو كتابتها.

الخطة العلاجية:

- أ- بدأت هذه المريضة في التحقق من قفل الباب أو فحص فرن البوتاجاز أو ... أو ... مرة واحدة فقط وبعد ذلك تتحقق منه كل (٥) دقائق

لمدة ساعة يومياً تزداد بعد ذلك ساعة أخرى كل يوم، وأصبح هذا التحقق شيئاً مرهقاً مما جعله يقل كثيراً.

ب- تم عمل قائمة لكل الأشياء التي كانت تتفحصها كما في المثال السابق، وأيضاً تحديد شدة القلق.

ثم بدأت في الخروج من البيت وتنفيذ خطة التعرض ومنع الطقوس كالاتي:

اليوم الأول: الخروج من البيت - إغلاق الباب بدون التفحص لمدة (١٠) دقائق.

اليوم الثاني: الخروج من البيت - إغلاق الباب بدون التفحص لمدة (٢٠) دقائق.

اليوم الثالث: الخروج من البيت - إغلاق الباب بدون التفحص لمدة (٣٠) دقائق.

اليوم الرابع: الخروج من البيت - إغلاق الباب بدون التفحص لمدة (٤٠) دقائق.

اليوم الخامس: الخروج من البيت - إغلاق الباب بدون التفحص لمدة (٥٠) دقائق.

اليوم السادس: الخروج من البيت - إغلاق الباب بدون التفحص لمدة (٦٠) دقائق.

اليوم السابع: الخروج من البيت - إغلاق الباب بدون التفحص لمدة (٦٠) دقائق.

- وهكذا يزيد ابتعاد هذه المريضة عن بيتها كل أسبوع ساعة والرجوع حتى بدأت في قضاء كل الليل خارج البيت.

- لاحظت المريضة أن مستوى القلق والضيق كان يزداد كلما طال زمن ابتعادها عن المنزل، ثم بدأ في التناقص تدريجياً حتى وصل إلى درجة محتملة.

بدأت المريضة في التعرض ومنع الطقوس لباقي الأشياء التي كانت تتفحصها وتؤكد منها بنفس الطريقة السابقة.

لمزيد من المعلومات لعلاج مثل هذه الحالات رجاء الرجوع إلى كتيبات.

- التعرض ومنع الطقوس.

- تصحيح المعتقدات الخاطئة.

- علاج الانتكاسات المرضية.

- التعرض التحليلي.

مثال (١٧):

مدرس متزوج عمره (٢٦) سنة يقول: دائما يخطر على بالي باستمرار كلمة الطلاق - تيجي على لساني كلمة طالق، أحاول امنعها تطلع مني. الكلمة تنكرر في دماغي كأنها ميكروفون - حاجة تخلييني أقول طالق ... بائن. عشان امنع نفسي كنت أقول: طاهر ... طالع ... مرة غلطت وقلت طالق.

بدأت أقول بيني وبين نفسي زوجتي طالق، وأكرر الكلمة غصب عني. اتصلت بدار الإفتاء فهبَّ في الشيخ وقال: يعتبر الطلاق وقع حتى لو بينك وبين نفسك.

ذهبت بنفسى إلى دار الإفتاء أخذني الشيخ إلى شيخ كبير وقال له: الراجل ده قال: زوجتي طالق وحكى له الحكاية كاملة. قال: تبقى طالق. روح هات زوجتك واعقد عليها من جديد. (الشيخ لا يدري أنه مريض بالوسواس القهري).

الخططة العلاجية:

العلاج المعرفي: لا بد لهذا المريض وغيره أن يعلم حكم الدين وأقوال العلماء وأدلتها في هذا الموضوع وهي:

١- لا يقع الطلاق بحديث النفس وهو قول الجمهور.

٢- طلاق المكره لا يقع عند جمهور العلماء.

الدليل الشرعي:

١- عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى تَحَاوَزَ عَنْ أَمْتِي مَا حَدَّثَتْ بِهِ أَنْفُسَهَا مَا لَمْ تَعْمَلْ أَوْ تَكَلِّمْ»^(١).

ورواه ابن ماجه من حديث أبي هريرة بلفظ: «عما توسوس به صدورها بدلاً من حدثت به أنفسها وزاد في آخره «وما استكروها عليه. قال الصنعاني في سبل السلام»^(٢): والحديث دليل على أنه لا يقع الطلاق بحديث النفس وهو قول الجمهور والحديث المذكور أخبر عن الله تعالى بأنه لا يأخذ الأمة بحديث نفسها وأنه تعالى ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾ وحديث النفس يخرج عن الوسع اهـ. والمقصود بحديث النفس الذي لا يملك الشخص دفعه أو وقعه، ومريض الوسواس القهري لا يملك دفع هذا الحديث أو وقف تلك الأفكار لأنه مجبور عليها مقهور بها.

٢- وَعَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُمَا عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى وَضَعَ عَنِ أَمْتِي الْخَطَأَ وَالنَّسْيَانَ، وَمَا اسْتَكْرَهُوا عَلَيْهِ»^(٣).

(١) رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ (٥٢٦٩) فِي كِتَابِ الطَّلَاقِ، بَابِ الطَّلَاقِ فِي الْإِغْلَاقِ، وَمُسْلِمٌ (١٢٧) فِي كِتَابِ الْإِيمَانِ، بَابِ تَحَاوُزِ اللَّهِ عَنْ حَدِيثِ النَّفْسِ وَالْخَوَاطِرِ بِالْقَلْبِ إِذَا لَمْ تَسْتَقِرْ، وَأَبُو دَاوُدَ (٢٢٠٩) فِي كِتَابِ الطَّلَاقِ، بَابِ فِي الْوَسْوَسَةِ بِالطَّلَاقِ، وَالتِّرْمِذِيُّ (١١٨٣) فِي كِتَابِ الطَّلَاقِ، بَابِ مَا جَاءَ فِيهِ مِنْ حَدِيثِ نَفْسِهِ بِطَّلَاقِ امْرَأَتِهِ، وَابْنُ مَاجَةَ (٢٠٤٤) فِي كِتَابِ الطَّلَاقِ، بَابِ طُلَاقِ الْمَكْرُهِ وَالنَّاسِي

(٢) هُوَ مُحَمَّدُ بْنُ إِسْمَاعِيلَ الصَّنْعَانِيُّ صَاحِبُ سَبِيلِ السَّلَامِ فِي شَرْحِ بُلُوغِ الرَّمَامِ مِنْ جَمْعِ أَدْلَةِ الْأَحْكَامِ.

(٣) حَسَنٌ. رَوَاهُ ابْنُ مَاجَةَ (٢٠٤٥) فِي كِتَابِ الطَّلَاقِ، بَابِ طُلَاقِ الْمَكْرُهِ وَالنَّاسِي.

قال الصنعاني في سبل السلام: والحديث دليل على أن الأحكام الأخروية من العقاب معفوة عن الأمة المحمدية إذا صدرت عن خطأ أو نسيان أو إكراه. وطلاق المكره عند الجماهير لا يقع؛ واستدل الجمهور بقوله تعالى: ﴿إِلَّا مَنْ أَكْرَهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِيمَانِ﴾. وقال عطاء: الشرك أعظم من الطلاق، وقرر الشافعي الاستدلال بأن الله تعالى لما وضع الكفر عمن تلفظ به حال الإكراه، وأسقط عنه أحكام الكفر، كذلك سقط عن المكره ما دون الكفر، لأن الأعظم إذا سقط، سقط ما هو دونه بطريق الأولى أ.هـ.

العلاج السلوكي:

- ١ - علاج الفكرة: انظر باب علاج الأفكار الوسواسية.
- ٢ - ارجع إلى الأمثلة السابقة فقد تم علاج حالة مماثلة.



خاتمة الكتاب

وبعد عزيزي القارئ .. فقد أردت بهذا البحث توصيل رسالة معينة لأناس معينين أسأل الله تعالى أن تكون قد وصلت أو ألها في طريقها للوصول. ولكن مع ذلك لا أدعى أن الموضوع قد انتهى أو أخذ حقه بالكامل ولكنها البداية، وإن شاء الله سوف نوالى البحث وجمع المعلومات، ثم نقدمها لك مختصرة وجاهزة. وقبل أن أنهى الكلام أود أن أقول لك:

- قبل البدء في البرنامج العلاجي لا بد من إستشارة الطبيب النفسى، لأن المريض إن كان يعاني من أعراض وسواسية بسبب مرض الاكتئاب فإن تحسنها سيكون بعد تحسن أعراض الاكتئاب، وهناك أعراض وسواسية تصاحب القلق وعند زوال القلق ستتحسن تلك الأعراض.
- لا تؤجل البدء في البرنامج العلاجي لأى سبب كان من ضغوط الحياة وضيق الوقت وإلا لن تنتظم على هذا البرنامج مطلقاً وستظل الأعراض كما هي.
- أعد قراءة هذا الكتاب بنفسك لتعرف أين تكمن أعراضك، وكيف تنفذ برنامج العلاج بنفسك إذا لم تجد من يعاونك على ذلك.
- على المعالج والأسرة ألا يتحدعوا من تقسيم المريض لنفسه وأعراضه. فأحياناً لكى يرضى المريض الإثنين يقول إنه تحسن، وأنه قد أفلح عن أفعاله القهرية، أو تخلص من أفكاره الوسواسية. وأحياناً أخرى يبالغ في المعاناة فيحبط الأسرة والطبيب المعالج رغم تحسنه.

• لا تطلب ولا تسأل عن الطمأنة والتأكيد بأن كل شيء على ما يرام، ولا تعالج الوسواس بوسواس أخرى، وكلما عن لك وسواس قهري أجل تنفيذه نصف ساعة، ثلاثة أرباع ساعة، ساعة، وهكذا أكثر وأكثر حتى تبتعد عنه طوال اليوم.

• لا ترجع لتتأكد أنك أغلقت الباب جيداً، أو تتأكد من غلق محابس البوتاجاز، أو أنك قمت بتغطية أطفالك في المساء أو تعيد غسل يديك عدة مرات. فبالتأكيد سوف يرتفع معدل الخوف والقلق، ولكن اصبر ولا تستسلم لهذا الدافع القوي للتأكد والمراجعة، وبالتدريج سوف ينخفض معدل القلق إلى درجة محتملة.

• امكث يوماً كاملاً امتنع فيه عن غسل يديك بعد لمس أى شيء غير نظيف، وشجع نفسك للتأقلم مع عدم التأكد الداعلى المستمر على سلامتك وسلامة أحبائك من أى فعل خطر مزعوم إلى أن يقل أو يختفى هذا الإحساس المزعج بالعود عليه. وبالتالي نحن قد فضلنا العيش مع الإحساس بالقلق والشك والخوف والفرع الذى كنا نتجنبه بالأفعال القهرية، بل وجعلنا هذه الأحاسيس تكون وتمر بدون المراك معها ومحاولة التخلص منها.

• قد يبدو الأمر خيالياً وغير مقبول في البداية ولكن إذا ساورتك بعض الأسئلة والانتقادات وموانع التغيير اكتب ما يدور في خاطرك من أسئلة أو موانع تمنعك من العلاج والانتظام على البرنامج المعرف السلوكى وأرسلها لنا وسوف نرد عليك بالتأكيد وبعدها سوف ترى أن هذه المخاوف والأخطار لا تستخدم من قبل المرضى إلا كسبب وجيه لتجنب مواجهة الوسواس القهرية.

• يخاف بعض المرضى من أن تسوء حالتهم ويصابون بالجنون، أو أنهم سوف يحدثون الأذى بالآخرين إن امتنعوا عن طقوسهم الوسواسية. ومن عبرتنا العملية عشرات السنين لم نجد من أصيب بالجنون أو المرض بسبب التوقف عن تلك الطقوس مع الاعتراف بأنه كثيراً ما يزيد القلق بسبب ذلك ولكن مؤقتاً.

• المرضى المسنين الذين يعتقدون في فقدان الأمل في التحسن والعلاج لا بد أن يعلموا أن العلاج سوف يفيدهم مهما كان عمرهم، مع ملاحظة أن الأعراض دائماً ما تسوء كمّاً وكيفاً مع التقدم في العمر بدون علاج.

• بعض المرضى يشكون من أن العلاج المعرفي السلوكي والعلاج الدوائي والانتظام عليه، وتعمل الأعراض الجانبية هو أمر صعب. هؤلاء المرضى لا بد أن يعلموا أن الجمع بين العلاج المعرفي السلوكي والعلاج الدوائي مهم جداً للتحسن وتقليل النكسات المرضية.

• بعض المرضى بسبب عدم تحسنهم الكامل يرفضون العلاج والانتظام على التدريبات السلوكية المقترحة. وهذا خطأ. ولا بد أن يعلموا أن وجود بعض علامات التحسن خير من عدم وجود أي شيء. ناهيك عن أن التحسن قد يكون كبيراً بمرور الوقت وبمن الله تعالى عليك بالشفاء. ترى ألا يستحق ذلك شرف المحاولة من أجل حياة أفضل لك ولأسرتك.

• بعض المرضى يرفضون التخلي عن ممارسة الطقوس الوسواسية حتى يشعروا بالأمان. فليعلموا أن الأمان الكامل غير موجود في الحياة، وكل شيء في حياتنا نسبي، فلنعطى أنفسنا فرصة بالامتناع عن الطقوس. فهناك طرق

أخرى للتعامل مع هذه الطقوس. وسوف نتقدم عندما نخاطر بتقليلها، وبعد فترة من الوقت سوف يأتى الشعور بالأمان تدريجياً وتلقائياً. فالمشكلة ليست فى الطقوس ولكن فى المخ الذى ربط عن طريق الخطأ بين الاستسلام للطقوس الوسواسية غير المنطقية، والإحساس بالأمان والراحة الموقتة.

• ونود التنويه أن الحالات والأمثلة المعروضة حقيقية ومختصرة حتى يتم عرض أكبر عدد من الحالات والأفكار تعميمياً للفائدة.

نصيحتى لك:

- ١- التحق بمجموعة تدعيم ومساعدة لمرضى الوسواس القهري بالإسكندرية لكي تتعلم وتعرف المزيد حول هذا المرض .. أسبابه .. أعراضه .. علاجه. ولكي تعرف كيف نجح مرضى آخرون فى التغلب على هذا المرض، وكيف كانوا يكيّفون حياتهم مع المرض وعلاجه، والتدريبات السلوكية.
- ٢- إذا أردت المزيد من المعلومات عن المرض .. أسبابه .. أعراضه .. علاجه بصورة تفصيلية ومتخصصة اطلب الكتيبات الآتية:

- التعرض ومنع الطقوس.
- علاج الانتكاسات المرضية.
- التعرض التحيلى.
- علاج وساوس التخزين والاحتفاظ بالخرقة والقديم.
- تصحيح المعتقدات الخاطئة.
- دور الأسرة فى علاج الوسواس القهري.

- الإحساس الزائد بالمسؤولية في مرض الوسواس القهري (المسؤولية المفرطة)
- الوسواس القهري في الأطفال.
- حالات مختلفة للوسواس القهري وعلاجها.

وكتبه

دكتور/ محمد شريف سالم

■ من المحرم ١٤٢٣ هـ

١٨ من مارس ٢٠٠٢م

للاستعلام والمراسلة

د/ محمد شريف سالم

إخصائى الطب النفسى

٨٨ ش عبد السلام عارف - محطة ترام جليم الإسكندرية

ت/ ٥٨٥٤٨٣٦

e-mail alsharif3257@yahoo.com

ثبت المراجع

- ١- الإمام شمس الدين ابن قيم الجوزية - إغاثة النفوس.
- ٢- الإمام محبى الدين النووى - شرح صحيح مسلم.
- ٣- الحافظ ابن كثير - تفسير القرآن العظيم.
- ٤- د. محمد الحجار - فن العلاج فى الطب النفسى السلوكى.
- ٥- د. عبد الستار إبراهيم - العلاج النفسى السلوكى.
- 6- David & Christopher, Science and Practice of Cognitive Behavior Therapy.
- 7- Kaplan & Sadock, Comprehensive Textbook of Psychiatry.
- 8- Tasman, kay & Lieberman, Psychiatry.
- 9- Beck, Cognitive Therapy.
- 10- Cammer, Freedom from compulsion.
- 11- I. Marks, Nursing in Behavioral Psychotherapy.
- 12- Hyman & Pedrick, The OCD workbook.
- 13- Wolpe, The practice of behavior therapy.
- 14- Goldstein, Psychotherapy and the psychology of behavior change.
- 15- Schwartz, Brain lock.
- 16- Edna Foa, Stop Obsessing.

الفهرس

الموضوع	الصفحة
مقدمة الدكتور أحمد فريد	٣
مقدمة الدكتورة هدى سلامة	٧
مقدمة الكتاب	٩
بين يدي الكتاب	١١
الباب الأول: تعريف الألفاظ والمعاني	١٣
معنى الوسواس القهري	١٥
الوسواس القهري في الطب النفسي	١٥
الأفكار الوسواسية	١٦
الأفعال القهرية	١٦
الشخصية الوسواسية	١٧
أسباب الوسواس القهري	١٧
١- العوامل الحيوية	١٨
كيفية تكون الأعراض في الوسواس القهري	١٩
٢- العوامل السلوكية	١٩
٣- العوامل النفسية	٢٠

- ٢٠ ملاحظات
- ٢١ الفرق بين مرض الوسواس القهري والشخصية الوسواسية
- ٢٣ الفارق بين وسواس الشيطان والوسواس القهري
- ٢٥ **الباب الثاني: أعراض الوسواس القهري**
- ٢٨ أعراض الوسواس القهري الشائعة
- ٣١ أمثلة الوسواس عند مرضى المسلمين
- ٣٢ أمثلة الوسواس عند مرضى المسيحيين
- ٣٢ أمثلة الوسواس عند مرضى اليهود
- ٣٨ أعراض الوسواس القهري في الأطفال
- ٤١ **الباب الثالث: نماذج من الحالات المرضية**
- ٧٥ **الباب الرابع: علاج الوسواس القهري**
- ٧٧ ١- اختيار العلاج
- ٧٧ ٢- العلاج المعرف السلوكي
- ٧٨ ٣- نوع الدواء
- ٨٢ مسار مرض الوسواس القهري ومآله
- ٨٣ **الباب الخامس: البرنامج العلاجي**
- ٨٥ أ- الوسواس
- ٨٧ ب- الأفعال القهرية
- ٨٨ ج- الأعراض التحننية

- ٩٠ تحديد الأعراض التي سنبداً بعلاجها
- ٩٠ ملاحظات على الخطة العلاجية
- ٩٣ علاج الأفكار الوسواسية
- ٩٥ كيف يحاول المريض التحكم في الوسواس القهري؟
- ٩٨ خطوات العلاج
- ١٠٢ طريقة مواجهة الأفكار والتعود عليها
- ١٠٥ **الباب السادس: دور الأسرة في العلاج**
- ١١١ **الباب السابع: الوسواس القهري الديني**
- ١٣٧ الجواب عما احتج به أهل الوسواس
- ١٤١ معرفة مكائد الشيطان ومصادره والحذر من وساوسه ودسائسه
- ١٤٦ صفات مريض الوسواس القهري الديني
- ١٤٧ هل التدين القوي يسبب الإصابة بالوسواس القهري
- ١٤٧ برنامج علاج الوسواس القهري الديني
- ١٤٨ نماذج من الأقوال والأفكار الوسواسية والأفعال القهرية والسلوك التحنني
- ١٥٣ **الباب الثامن: نماذج لعلاج بعض حالات الوسواس القهري**
- ٢٠١ **خاتمة الكتاب**
- ٢٠٧ **ثبت المراجع**
- ٢٠٩ **الفهرس**

هذا الكتاب حائز

على جائزة الدكتور / عادل صادق للطب النفسى
فى المؤتمر السنوى للجمعية المصرية للطب النفسى
مع مؤتمر الاسكندرية الدولى للطب النفسى
والجمعية العالمية للطب النفسى

من ١٥ إلى ١٧ نوفمبر ٢٠٠٦



Certificate

The Granting Committee for Adel Sadek's Annual Award 2006
Presents this Certificate for

Dr. Mohamed Sherif Salem

Acknowledging his distinguished contribution to the field of
General Edification, Enlightenment and Continuity of Psychiatric Sciences with
Other Disciplines.

Dr. Magdy Elba
Chairman Apex pharma

Prof. Ahmed Okasha
President of the Egyptian
Psychiatric Association

Prof. Afaf Hamed Khalil
Chairman of Institute of Psychiatry
Ain Shams University